

Las blusas que se llevan y cómo combinarlas

Belleza

Cómo conseguir **UNA PIEL HIDRATADA Y LUMINOSA**

10 IDEAS para crear una zona de **DESPACHO EN CASA**

Escapadas de otoño

15 PUEBLOS CON MUCHO ENCANTO

Platos deliciosos que te darán un **PLUS DE ENERGÍA**

¿Presbicia? Así puedes **CUIDAR TU VISTA**
(Pág. 22)

'MINDFUL WALKING'
Mejora tu bienestar físico y emocional **CAMINANDO**

← **Luján Argüelles**
"Le recomiendo a todo el mundo que se acerque al 'coaching' porque le será muy útil"

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanea el código QR.



YA EN TU QUIOSCO

GRANDES LECTURAS

ESPALDA SANA

Acaba con el dolor siguiendo los consejos del doctor Kovacs

POR SOLO
4,99€

*mia*BOOKS

DESCUBRE CÓMO ALIVIAR Y PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA
GANA CALIDAD DE VIDA
SIGUIENDO LAS PAUTAS DEL
DOCTOR KOVACS

También puedes conseguir tu libro *mia* 'Espalda sana' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>





SIGUE VIAJANDO EN OTOÑO

Finalizadas las vacaciones de verano para la mayoría, te traemos nuevas propuestas para mantener tu ilusión viajera, preparando nuevas escapadas. En esta ocasión, ponemos nuestro foco en los pueblos con encanto de nuestra geografía. Debemos admitir que nos ha costado muchísimo seleccionar solo quince, porque España está repleta de ellos, pero en el dossier de este número hemos preparado una pequeña selección de ellos, con el firme propósito de retomar esta temática más adelante, y poner en este escaparate nuevos y encantadores destinos. En este número también nos hemos preocupado por tu bienestar, con propuestas de *mindful walking*, una modalidad de hacer ejercicio caminando, que mejora tu salud física y mental; te ofrecemos los mejores consejos para conseguir tu bienestar integral y te explicamos cómo puede ayudarte un retiro espiritual ¿Nos acompañas?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

35

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.279 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Luján Argüelles.
Fotografía:
Pablo Cuadra/
Getty Images

ESTA SEMANA

DEL 25 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Las blusas que se llevan y cómo combinarlas.
- 12 ENTREVISTA**
Luján Argüelles.
- 22 SALUD**
¿Presbicia? Así puedes cuidar tu vista.
- 31 DOSSIER**
15 pueblos con encanto.
- 36 BELLEZA**
Cómo conseguir una piel hidratada y luminosa.
- 38 EN FORMA**
Mindful walking. Mejora tu bienestar caminando.
- 40 DECO**
Ideas para crear una zona de despacho en casa.
- 44 COCINA**
Platos deliciosos que te darán un plus de energía.



ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Ayo Edebiri.
- 6 MUJER GLOBAL**
Isabel Perelló.
- 10 MODA**
Conjuntos de dos piezas con falda, reyes del entretiempo.
- 14 TRABAJO**
¿Quieres pedir una baja voluntaria?
- 16 LEGAL**
Todo lo que necesitas saber sobre el jurado popular.
- 18 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 24 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 26 COACH**
Consejos para conseguir tu bienestar integral.
- 28 BIENESTAR**
La transformación que ofrece un retiro espiritual.

HOGAR

- 50 GASTRO**
Cómo hacer una bechamel perfecta y salsas derivadas.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Monica Bellucci.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en



ZAPPING

A SUS 28 AÑOS, la joven ya ha ganado varios premios importantes, como el Emmy a la Mejor actriz de reparto en una serie de comedia o el Globo de Oro a la Mejor actriz de televisión.

Ayo Edebiri

REVOLUCIONARIA INSPIRACIÓN

Gracias a su carisma y talento, se ha convertido en una figura clave de la pequeña pantalla, como actriz y guionista. En la actualidad, brilla en la aclamada serie 'The Bear' y su versatilidad y visión fresca hacen de ella una de las voces más interesantes de su generación. **POR SILVIA RUEDA**

Es una de las chicas de moda de la industria audiovisual y, lo que es más importante, una de las voces más prometedoras e interesantes de su generación gracias a su versatilidad como actriz y a su visión fresca e innovadora como guionista. Ayo Edebiri (Boston, 1995) ha saltado a la fama mundial por su papel en la aclamada serie *The Bear*, en la que da vida a la perfeccionista chef Sydney Adamu, y de la que es directora de un episodio de la ter-

cera temporada. Todo apunta a que este no será el único proyecto en el que la joven va a demostrar su talento y carisma. Ayo Edebiri no solo brilla en cada uno de sus proyectos, sino que todavía tiene mucho que contar.

INICIOS EN LA COMEDIA

Nacida en Boston y con raíces nigerianas y barbadenses, Edebiri comenzó su carrera en monólogos cómicos y rápidamente destacó por su estilo único y su agudo sentido del humor.

“ME ENCANTA EXPLORAR LA VULNERABILIDAD DE MIS PERSONAJES, INCLUSO EN SITUACIONES DIVERTIDAS”.

Su ingenio enseguida la llevó a escribir para series como *Big Mouth*, una ficción animada en la que también pone voz al personaje de Missy. La combinación de actuación y escritura le permitió explorar temas de identidad y adolescencia con una profundidad poco común en esta producción. El gran salto en su carrera llegó con *The Bear*. Su actuación en esta exitosa serie (disponible en Disney+) ha sido muy elogiada por su autenticidad y matices, ya que Ayo logra capturar a la perfección la complejidad de una mujer joven enfrentándose a un ambiente de alta presión. Además, la artista también contribuye creativamente al desarrollo del guion de la ficción.

“LA CLAVE ES EL EQUILIBRIO”

El éxito de Ayo Edebiri puede atribuirse a su capacidad para abordar historias desde una perspectiva genuina y fresca, así como para fusionar diferentes géneros. “La clave es encontrar el equilibrio entre la verdad del personaje y la comedia. Me encanta explorar la vulnerabilidad de mis personajes, incluso en situaciones divertidas”, contaba en una reciente entrevista en *Variety*.



↑ EN 'THE BEAR', Jeremy Allen White da la réplica a Ayo Edebiri en los fogones. Los dos dan vida a los chefs Carmy y Sydney, respectivamente. La serie se puede ver en Disney+.



JUGAR A LOS VIDEOJUEGOS TAMBIÉN ES POSITIVO

Pese a la mala fama que tiene entre las generaciones de más edad, lo cierto es que jugar a videojuegos no es tan perjudicial como cabría pensar. No siempre fomentan la violencia, ni generan adicción, ni provocan aislamiento. Es más, tal y como están comprobando algunos estudios científicos recientemente, los videojuegos pueden resultar muy beneficiosos. Según una investigación que se acaba de publicar en la prestigiosa revista *Nature Human Behaviour*, "puede tener un efecto positivo en el bienestar mental, reduciendo la angustia psicológica y mejorando la satisfacción con la vida". A esta conclusión se ha llegado tras analizar en profundidad una gran base de datos realizada con 97.000 participantes en Japón durante la pandemia.

HABLAR EN PÚBLICO, UNA ASIGNATURA PENDIENTE

Los españoles suspendemos en oratoria



El estudio *La formación en comunicación oral sigue siendo una asignatura pendiente entre los estudiantes universitarios* del Observatorio Social de la Fundación La Caixa, llevado a cabo con 2.400 alumnos residentes en España de entre 18 y 25 años, confirma que la oratoria es una asignatura pendiente en nuestro país. El 77,5% de los estudiantes no ha recibido nunca formación en comunicación oral en ninguna de sus etapas educativas; el 75% de los entrevistados afirma haberse quedado en blanco en una exposición en público; el 52% ha pasado una situación complicada o vergonzosa al hablar delante de una audiencia, por pequeña que esta sea; y el 19% dice haberse quedado afónico durante sus presentaciones.

CRUCIGRAMAS PARA FRENAR EL DETERIORO

Mantenerse activo intelectualmente resulta fundamental para el cerebro. Y, en ese sentido, los pasatiempos y, muy especialmente, los crucigramas, juegan un papel clave para toda la gente que ha caído rendida a sus encantos. Algo que sin duda es muy positivo para la salud, ya que, según apuntan varias investigaciones, contribuyen a frenar el deterioro cognitivo. Lo que no se sabe, por el momento, a ciencia cierta es hasta qué punto pueden ayudar o no en esta tarea por sí solos, pero, según apuntan varios expertos, el secreto para aprovechar sus beneficios reside en combinarlos con otras actividades intelectuales.



LAS CIUDADES MÁS GROSERAS

El concepto de buena educación y la cortesía pueden variar mucho de una cultura a otra, pero también de una ciudad a otra en un mismo país. Esas diferencias, claro está, chocan mucho a los visitantes de fuera, que pueden encontrar algunos comportamientos un tanto descorteses. Según una lista elaborada por la plataforma de enseñanza de idiomas Preply a partir de encuestar a 2.500 personas, las ciudades más groseras de España



son estas diez. En primer lugar, Santa Cruz de Tenerife, a la que siguen Granada, Alicante, San Sebastián, Bilbao, Palma, Barcelona, Málaga, Valladolid y Madrid.



LÍDERES MUNDIALES EN TRASPLANTES

Según los datos del último informe del Observatorio Mundial de Donación y Trasplantes, España se mantiene como líder mundial en donación de órganos por trigésimo segundo año consecutivo. En 2023, hubo 49,4 donantes por millón de habitantes y se llevaron a cabo 5.836 trasplantes.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR TRINI CALZADO

Isabel Perelló



Foto: poderjudicial.es.

LA PRIMERA PRESIDENTA DEL TRIBUNAL SUPREMO Y EL CGPJ

Aunque catalana de nacimiento, siendo aún niña, María Isabel Perelló Doménech (Sabadell, 1958) se trasladó con su familia a A Coruña, movidos por el trabajo de sus padres. Años después, obtuvo su licenciatura en Derecho en la Universidad de Santiago de Compostela. A continuación, completó su formación en Madrid, con su diplomatura en Criminología en la Universidad Complutense (1983).

CARRERA JUDICIAL

En 1984, con el objetivo de preparar las oposiciones para la judicatura, entró en el Colegio Mayor de Posgrado César Carlos. Superó las pruebas y consiguió una de las 150 plazas de la promoción. Así, con 27 años, llegó al Juzgado de Primera Instancia e Instrucción de Mahón. Posteriormente, pasó por la Audiencia Provincial de Barcelona y el Tribunal Superior de Justicia de Cataluña.

Como magistrada especialista de lo contencioso-administrativo desde 1991, sirvió en la Sala de lo Contencioso-Administrativo del Tribunal Superior de Justicia de Andalucía, con sede en Sevilla (1991-1992) y en la de la Audiencia Nacional (1993-1994 y 2001-2009). Y, entre 1994 y

2001, también fue letrada en el Tribunal Constitucional.

En 2009, ascendió a magistrada de la Sala Tercera del Tribunal Supremo, un cargo en el que se ha especializado en el control económico, competencia, instalaciones de energías renovables, regulación eléctrica, órganos reguladores, contratos administrativos o seguridad social supervisando la actividad de organismos reguladores como la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia o del Banco de España, entre otros.

COMPROMISO CON LA IGUALDAD

Coautora de varias obras y colaboradora en el libro *La Europa de los Derechos: el Convenio Europeo de los Derechos Humanos* (2005), editado por el Centro de Estudios Políticos y Constitucionales, en 2014 firmó, junto a Margarita Robles, actual ministra de Defensa, y la magistrada Celsa Picó, una carta dirigida a Carlos Lesmes, el entonces presidente

del Tribunal Supremo y el Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), en la que denunciaban el uso de un lenguaje sexista en las comunicaciones oficiales del tribunal.

UNA FIGURA DE CONSENSO

Caracterizada por su discreción, desde el pasado 3 de septiembre, todo el mundo conoce su nombre: después de diversas votaciones fallidas llevadas a cabo en las últimas semanas y una intensa negociación interna, el órgano de gobierno de los jueces la escogió como la candidata de consenso, al conseguir el apoyo de 16 de los 20 vocales del CGPJ. Así, se rompía un bloqueo de meses y un techo de cristal de décadas, pues Isabel Perelló se convirtió el 4 de septiembre en la primera mujer en la historia en presidir el Tribunal Constitucional y el Consejo General del Poder Judicial. Su postura es clara: “Hay que dejar trabajar a los jueces sin ninguna injerencia”, declaró.

La trayectoria sólida y discreta de Isabel Perelló ha dado un vuelco al ser elegida como la primera presidenta de la historia del Tribunal Supremo y el Consejo General del Poder Judicial.

Vuelve el festival 'Cine por Mujeres'

Un año más, y ya van siete ediciones, vuelve el festival Cine por Mujeres Madrid. Este festival busca promover la equidad, así como destacar el trabajo y el punto de vista de las mujeres en la industria del cine, con lo que, del 29 de octubre al 10 de noviembre, una programación única en 19 salas de la capital presentará una exquisita selección de cerca de 70 largometrajes de ficción, animación y documental del panorama cinematográfico nacional e internacional. Las películas dirigidas por mujeres que se proyectan exploran una amplia variedad de temas, estilos y géneros cinematográficos, sin caer en estereotipos de género, interpelando a todos los públicos. Además, también habrá actividades formativas con la participación de relevantes expertas internacionales y españolas.



SALUD

'Eres una exagerada' lucha contra el sesgo en la medicina

La periodista Isabel Muntané y la doctora Blanca Coll-Vinent, en colaboración con los hospitales Clínic, Vall d'Hebron, Sant Pau y Germans Trias i Pujol, han presentado *Ets una exagerada. Biaix de gènere i sexe en salut* (*Eres una exagerada. Sesgo de género y sexo en salud*), publicado por la editorial Raig Verd. Partiendo de la base de que la medicina está basada en un modelo androcéntrico, único y masculino, en el que la mujer se ve discriminada, el objetivo del libro es corregir las incorrecciones de la investigación médica sesgada, así como actualizar los procesos y prácticas para acercarlos a una atención individualizada. Así, además de analizar trece enfermedades que se diagnostican y tratan a partir de un modelo de hombre universal, el libro recoge los testimonios de pacientes que explican en primera persona las consecuencias de estas prácticas. Isabel Muntané espera que también sirva para concienciarnos en reclamar derechos y políticas públicas feministas.



EL 65 % de los fiscales de nuestro país en 2023 eran mujeres, 1.769, por los 935 fiscales hombres (el 35 %). Sin embargo, a pesar de ser mayoría, en toda la democracia, solo ha habido 3 mujeres fiscales generales del Estado.

Fuente: Instituto de las Mujeres.

EXPOSICIÓN



Un vestido que homenajea a la cultura andaluza y a sus gentes

La diseñadora granadina Beatriz Peñalver, de la mano de la marca de agua minera natural Lanjarón, que quería realizar un homenaje a su origen (nace en las cumbres de Sierra Nevada), ha confeccionado el traje flamenco Origen, una pieza artesanal única que también homenajea a las más de 300 historias personales que inspiraron su diseño. El vestido forma parte de una exposición inmersiva en el Museo del Traje que combina moda, tecnología y cultura y que puede visitarse, gratuitamente, hasta el 27 de octubre. Resultado de más de 200 horas de trabajo artesanal, el vestido de Peñalver incorpora chips NFC en sus tejidos. De esta manera, utilizando tecnología NFC, los asistentes podrán escanear los lunares del vestido para descubrir más de 300 historias personales de andaluces de diversas generaciones que inspiraron esta creación. La pieza clausuró a lo grande el desfile de Beatriz Peñalver en la última edición de Madrid es Moda.

LAS BLUSAS

QUE SE LLEVAN Y CÓMO COMBINARLAS

Perfectas para esos días en los que no sabes qué ponerte, crean 'looks' sencillos y muy combinables. **POR LAUREN IZQUIERDO**

Dentro de cualquier armario cápsula hay prendas que se convierten en todo un imprescindible para llevar a la oficina, y las blusas son una de ellas porque son básicos que combinan con todo: vaqueros, pantalones de traje, faldas o incluso bermudas y pantalones cortos. Son más elegantes que las camisetitas de manga corta, y un poco me-

nos formales que las camisas clásicas. Además, su amplio abanico de opciones se adecúa a todos los estilos y ocasiones. Para ocasiones sofisticadas, las blusas de colores neutros y colores lisos son perfectas para lucir con piezas igual de minimalistas, como pantalones de traje o faldas de tubo. Si, por el contrario, buscas un toque más original y divertido, los colores vivos y

los estampados llamativos quitan años de encima cuando los combinas con bermudas o vaqueros.

Nuestro consejo es que escojas aquellas con aire más atemporal. ¿La razón? No pasan de moda y resulta mucho más sencillo combinarlas. Las blusas con lazo siempre son tendencia, al igual que las de manga corta o con brocados.



Zara
(39,95 €).



Adolfo Domínguez
(14 €).

Mango
(29,99 €).



Parfois
(49,99 €).



Hackett
(49,50 €).



Massimo Dutti
(179 €).

BLUSA BLANCA Y VAQUERO

Es un conjunto cómodo y perfecto para los días de entretiempo. Las blusas blancas resultan muy elegantes con los vaqueros y, al combinarlas con accesorios dorados y marrones, el resultado es un *look* de diez.



Mó x Multiópticas
(69 €).

Émolo
(39,90 €).

Guess
(145 €).

Pitillos
(59,95 €).

Desigual
(39,95 €).

Lefties
(14,99 €).

BLUSA DE ENCAJE

Para un *look* que combine lo mejor de ambos mundos, apuesta por prendas clásicas, como una blusa de encaje con bermudas y mocasines, y añade toques de color para un aire juvenil, original y un poco menos serio.

TERMINA CUALQUIERA DE TUS 'LOOKS' CON BLUSAS CON DETALLES DORADOS, PARA UN RESULTADO ELEGANTE.



Tiwi
(78 €).

Primark
(50 €).

C&A
(31,99 €).

H&M
(19,99 €).

Lola Casademunt
(19,95 €).

Sézane
(155 €).

Samsoe Samsoe
(59,95 €).

MANGA FRANCESA

Para el entretiempo, las blusas con manga francesa son una gran opción para combinar con vaqueros o con prendas más actuales como las faldas de tablas. Súmale algún detalle especial (las bailarinas de leopardo son tendencia) y conseguirás un *look* refinado.



El Corte Inglés
(59,99 €).

El Corte Inglés
(19,99 €).



Rosefield
(129 €).

Deichmann
(14,99 €).

Singularu
(19,99 €).

Tintoretto
(59 €).

BLUSA DE SATÉN EN 'LOOKS' FORMALS

El blanco y negro es un dúo cromático que nunca falla y siempre garantiza un aspecto elegante y formal. Si tú también piensas que menos es más, completa tu conjunto con pequeños accesorios dorados.

CONJUNTOS DE DOS PIEZAS CON FALDA

LOS REYES DEL ENTRETIEMPO

Más allá de los clásicos sets con pantalón, las mujeres más sofisticadas apuestan por los conjuntos protagonizados por faldas. **POR ANNA PARDO**

A punto de despedir el mes de septiembre, estamos en el corazón del entretiempo. El otoño acaba de arrancar, pero las temperaturas aún son especialmente altas. En lugar de renegar por este complejo tiempo, aprovecha la ocasión para vestir faldas sin la necesidad

de usar unas medias. La fórmula que aprueban las expertas en moda consiste en apostar por conjuntos de dos piezas formados por chaqueta y falda (con una blusa), o camisa y falda. Dejarte llevar por esta tendencia asegura altas dosis de elegancia. En especial, para pisar la oficina como unas reinas del estilo.

LAS CHAQUETAS Y FALDAS A JUEGO SON IDEALES PARA LAS MAÑANAS Y LAS NOCHES FRESCAS Y APORTAN MUCHO ESTILO.

COMBOS FORMADOS POR BLUSAS (O CAMISAS) Y FALDAS

En las jornadas cálidas de otoño podemos optar por un *total look* formado por una blusa (o una camisa) y una falda de largo *midi*. En caso de necesitar una prenda exterior para la noche, nada mejor que quedarnos con una americana que encaje a nivel cromático. Con unos mocasines planos o unos zapatos de tacón bajo obtenemos un estilismo por el que nuestras amigas nos preguntarán.

Woman
El Corte Inglés
(59,99€).



Woman
El Corte Inglés
(49,99€).

Mango
(39,99€).



Mango
(29,99€).



Parfois
(32,99€).

Parfois
(32,99€).



H&M
(49,99€).

H&M
(29,99€).



Zara
(49,95€).

Zara
(39,95€).



C&A
(60,99€).

C&A
(36,99€).



CONJUNTOS QUE AÚNAN CHAQUETAS Y FALDAS

Sin lugar a dudas, las mujeres más icónicas de Instagram coinciden en defender los conjuntos contruidos mediante una chaqueta, sea una *bomber* o una americana, y una falda. En estos casos, la gracia reside en vestir un top discreto que no rompa con la hegemonía que crean la prenda exterior y la falda. Recuérdalo: las versiones vaqueras son más informales, así que son un buen punto de partida.

EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid

V U E L V E L A M O D A

BIANCA BALTI de WOMAN y WOMAN LIMITED

ESTHER CAÑADAS de WOMAN LIMITED

El Corte Inglés

LUJÁN ARGÜELLES



“Le recomiendo a todo el mundo que se acerque al coaching porque le será muy útil”.

POR BORJA R. CATELA

¿QUIÉN ES?

Luján Argüelles Álvarez (Salas, Asturias; 1977). Tras trabajar en Radio Vetusta decidió mudarse a Madrid y fichó por Onda Cero. A partir de 2001 compaginó su trabajo en la radio con el mundo de la televisión. Ha presentado formatos como *Password*, *Granjero busca esposa*, *Lo que diga la rubia*, *Un príncipe para...*, *Supervivientes: Tierra de nadie*, *Divididos*, *Brigada Tech* o *¡Vaya vacaciones!*...

¿POR QUÉ AHORA?

Es presentadora de *El rival más débil* en Telecinco y de *¿Quién quiere casarse con mi hijo?*, en Cuatro.

“Estoy en un momento donde mi tiempo libre es casi, en exclusividad, para estar al lado de mi hija”.

Luján Argüelles ha vuelto esta temporada a Mediaset y lo ha hecho por todo lo alto, estando al frente de dos programas en *prime time*, uno en Telecinco y otro en Cuatro. Además, los dos formatos forman parte de la historia de la televisión como *El rival más débil* (los miércoles a las 22:50 horas en Telecinco) y *¿Quién quiere casarse con mi hijo?* (los lunes a las 22:50 horas en Cuatro). La presentadora le ha contado a *Mía* cómo está afrontando este doblete de trabajo en ambas cadenas.

¿Qué supone para ti la vuelta de ‘¿Quién quiere casarse con mi hijo?’ a Cuatro?

Es un regalo poder hacer un pro-



“Me encantaría que volviera a la televisión. Su media naranja, me requetechiflaba”.

Claramente, fresca y modernidad. Y lo sigue aportando. Siempre comento que *¿Quién quiere casarse con mi hijo?* planteó una manera de editar los programas que es lo ahora atrapa a las nuevas generaciones con TikTok. Músicas, planos ralentizados, acelerados, grafismo, ruiditos, cambios de valor de plano... En resumen, una forma traviesa y gamberra de hacer un programa de entretenimiento que no pierde actualidad.

¿La televisión está tan escasa de formatos que recurren a formatos que ya funcionaron en el pasado para intentar repetir el éxito?

Yo no hago esa lectura. Considero que hay cosas en la vida que siempre son actuales y necesarias. Los seres humanos siempre necesitamos vibrar y si un formato tienes los requisitos para que el espectador lo haga, da igual el año o la época. Se recupera, se actualiza y se tira con él. Lo comparo con la edad: tengo dos grandes amigas con edades muy distintas, una alcanza los 80 y otra no llega a 20, pero las dos me dan lo que me gusta de las personas, fresca y calidez.

En esta fiebre por recuperar formatos exitosos del pasado: ¿Cuál te gustaría que volviera?

Me encantaba *Su media naranja* de Jesús Puente. Me requetechiflaba, ojalá volviera.

¿Qué te gusta hacer cuando no estás trabajando?

Me gusta muchísimo leer, devoro libros. Pero lo cierto es que la mayoría del tiempo libre lo intento pasar con mi hija haciendo todo tipo de cosas juntas. Estoy en un momento donde mi tiempo libre es casi, en exclusividad, para estar a su lado.

Luján Argüelles con los concursantes de la edición de este año de *¿Quién quiere casarse con mi hijo?*

grama como ese. Compartir con las madres y los hijos una experiencia tan especial para ellos me permite vivir momentos muy divertidos y, a la vez, muy únicos e importantes.

¿Qué ha sido lo más has echado de menos de este formato en estos años?

La edición brillante del equipo del programa de la productora Warner Bros ITVP España. Nadie ha conseguido, a través de la edición, cambiar la narrativa o enganchar al público como lo hacen los editores de este formato.

¿Qué perfil de hijos y madres se están viendo este año?

Son muy distintos y aportan un panorama muy variado, pero con una misma esencia, un vínculo muy fuerte entre ambos. Tenemos a unos muy tradicionales, otros donde el poder de mamá es infinito, hay una familia noble, un hijo muy distinto a su madre y con perspectivas sobre la vida muy dispares; y una madre que

digiere regular el universo sexual de su hijo. Ahí lo dejo...

¿Hay alguno que te haya llamado la atención especialmente?

Todos y cada uno de los que han formado parte de las seis ediciones me han hecho vibrar, disfrutar, divertirme, aprender... Son personas muy generosas por permitirnos vivir con ellos esta experiencia.

¿Sigues en contacto con algunos participantes de otros años?

Sí, con muchos.

¿En qué has cambiado tú en estos 12 años desde la primera edición a la sexta?

Pues lo cierto es que he hecho un giro de 180 grados. Estoy en un momento de mi vida muy bonito donde, después de concentrarme mucho en encontrar respuestas, me siento serena y feliz. Publiqué un libro hablando de todo esto porque fue tras un proceso de crecimiento personal muy mágico. Le recomiendo a todo el mundo que se acerque y curioseee en torno al mundo del *coaching* porque le será muy útil. Estoy segura.

¿Qué aportó en 2012 *¿Quién quiere casarse con mi hijo?* a la televisión y qué aporta ahora en 2024?

“Después de buscar respuestas, ahora me siento serena y feliz”.

¿QUIERES PEDIR UNA BAJA VOLUNTARIA?

Si estás considerando dejar tu trabajo, pero no tienes claro cuáles son tus derechos y cómo proceder, no te pierdas este artículo.

Te contamos todo lo que necesitas saber.

POR ROSA MESTRES

Dejar un trabajo es una decisión importante que puede generar muchas dudas. Si has llegado al punto en el que deseas finalizar tu relación laboral, es importante que sepas que todos los trabajadores por cuenta ajena tienen derecho a solicitarla, siempre y cuando la decisión haya sido tomada de forma libre y sin coacción alguna.

Esta opción está disponible para cualquier empleado, sin importar el tipo de contrato que tenga, y puede realizarse en cualquier momento, incluso si te encuentras en período de prueba. El único caso en el que la empresa podría reclamarte por daños y perjuicios es cuando exista una cláusula de permanencia en el contrato.

¿CUÁLES SON TUS DERECHOS Y DEBERES?

Regulada por el Estatuto de los Trabajadores, la baja voluntaria permi-

¿SE PUEDE COBRAR EL PARO?

Uno de los aspectos más importantes a considerar antes de presentar una baja voluntaria es que, al hacerlo, no tendrás derecho a solicitar la prestación por desempleo. Esto se debe a que, al renunciar por decisión propia, no se considera una situación legal de desempleo.



LA BAJA VOLUNTARIA está regulada por el Estatuto de los Trabajadores y permite que el empleado ponga fin a su contrato sin necesidad de justificar las razones de su decisión.

SI ESTÁS PENSANDO EN FINALIZAR TU RELACIÓN LABORAL, TEN PRESENTE QUE DEBERÁS COMUNICAR ESTE PASO CON ANTELACIÓN.

te que el empleado ponga fin a su contrato sin necesidad de justificar las razones de su decisión. Si decides dar este paso, debes saber que tienes una serie de derechos que la empresa debe respetar, pero también algunas obligaciones que cumplir.

● **Finiquito.** Este es el derecho más importante al que puedes acceder cuando presentas tu dimisión. Aunque no tendrás derecho a una indemnización por finalizar el contrato, sí recibirás un finiquito. Este incluye la parte proporcional del

salario correspondiente al mes en curso en el que dejas el trabajo y de las pagas extraordinarias, si no están prorrateadas. Y si tienes días de vacaciones acumulados y no disfrutados, estos también deben ser compensados económicamente en tu finiquito.

● **Preaviso.** Aunque no necesitas justificar tu dimisión, sí debes comunicar tu intención de dejar el puesto con un mínimo de 15 días naturales de antelación, salvo que tu convenio colectivo establezca un plazo diferente. Este aviso debe hacerse por escrito para que quede constancia y evitar malentendidos. Por otro lado, durante el período de preaviso, sigues siendo parte de la empresa y debes cumplir con tus obligaciones laborales. Además, mientras no haya vencido el plazo de preaviso, podrás retractarte de tu decisión.

ELEGANCIA, CONFORT Y CUIDADO

Con una tradición lencera de casi 50 años, el patronaje y cuidado con los que Selmark confecciona sus prendas son reconocidos y, sobre todo, reconocibles.

Desde su creación, en 1975, Selmark es la marca española de ropa íntima de mujer que ofrece colecciones cómodas, funcionales y de calidad. Y lo hace no solo elaborando piezas que se adapten al cuerpo, sino apostando por un diseño cuidadosamente pensado que realza la belleza de cada prenda.

Para este otoño-invierno, la propuesta de Selmark es Federica, una colección de lencería que destaca por su sofisticación, combinando a la perfección la elegancia y el confort que definen a la marca. En tres tonos básicos (negro, marfil y piel) y tres en tendencia (burgundy, verde y rojo), la línea fusiona delicadamente blonda floral y piqué de origen europeo, creando un equilibrio entre líneas suaves y detalles refinados que realzan las curvas femeninas, potenciando la confianza de cada mujer y celebrando su individualidad y feminidad en todo su esplendor.

MÁXIMO CONFORT PARA CUALQUIER NECESIDAD

Dentro de la colección Federica, formada por bragas, sujetadores (copas de la B a la F y tallas de la 85 a la 110) y prendas lenceras para todos los gustos y cuerpos, merece especial mención el sujetador protésico (modelo 61177), que está totalmente forrado de algodón en su interior e incorpora un bolsillo en cada copa que permite acomodar una prótesis mamaria. Esta



Sujetador 61117, **Selmark** (56,95 €).

Braga 61190, **Selmark** (37,95 €).

 Sujetador protésico 61177, **Selmark** (66,95 €).

Camisón lencero 61160, **Selmark** (62,95 €).

EL SUJETADOR PROTÉSICO DE SELMARK INCORPORA UN BOLSILLO EN CADA COPA PARA ACOMODAR LA PRÓTESIS MAMARIA.

prenda ofrece suavidad y delicadeza para la piel. Sin aro, pero con *foam* que permite moldear la forma.

Este modelo complementa a la línea Selmark Care, lanzada por la marca hace más de 7 años, fruto del profundo compromiso de Selmark con la mujer, en cualquier momento de su vida, pero especialmente en aquellos más delicados, como la lucha contra una enfermedad oncológica.

Hazte con tu modelo favorito en

www.selmarklingerie.com, tiendas seleccionadas o El Corte Inglés (Grandes Ofertas en la semana de la lencería del 26 de septiembre al 6 de octubre).

JURADO POPULAR

QUIÉN PUEDE SERLO Y CUÁLES SON SUS FUNCIONES

En España, cualquier ciudadano mayor de 18 años puede ser llamado a formar parte de un Tribunal del Jurado.

Si te preguntas en qué consiste esta responsabilidad o cuáles son los requisitos y procesos, aquí aclaramos todas tus dudas. **POR ROSA MESTRES**

Probablemente, hayas escuchado hablar del Tribunal del Jurado o del jurado popular en algún momento. Este sistema judicial, que fue implementado en España en 1995, tiene como objetivo que los ciudadanos participen de manera directa en la administración de justicia. A diferencia de lo que muchos podrían pensar, no es necesario tener experiencia previa en el ámbito legal para formar parte de un jurado popular. Basta con cumplir ciertas condiciones legales.

- **Requisitos.** Para ser seleccionado como miembro de un jurado popular, es indispensable ser ciudadano español y tener al menos 18 años. Además, se requiere saber leer y escribir, una condición esencial para comprender y analizar la información presentada durante el juicio. También es necesario residir en uno de los municipios de la provincia donde se haya cometido el delito y tener la capacidad suficiente para desempeñar el papel de jurado, lo que incluye estar en buenas condiciones físicas y mentales para tomar decisiones justas e imparciales.

- **Tipos de delitos.** Los jurados populares en nuestro país tienen



ESTE SISTEMA JUDICIAL tiene como objetivo que los ciudadanos participen de manera directa en la administración de justicia.

competencia para juzgar una variedad de delitos graves que afectan a la sociedad. Entre ellos se incluyen homicidios, delitos de amenazas, allanamiento de morada o tráfico de influencias.

- **Sistema de selección.** Cada dos años, en años pares, las delegaciones provinciales de la Oficina del Censo Electoral realizan un sorteo público. Los nombres seleccionados se publican en los ayuntamientos durante siete días para que los candidatos puedan presentar alegaciones si lo desean.

- **Número de personas escogidas.** Se seleccionan inicialmente 36 personas para cada juicio. De este grupo, la defensa y la acusación escogen a 11, de las cuales 9 actuarán como

jurado y 2 como suplentes. Además, un magistrado preside el Tribunal, dictando la sentencia basada en el veredicto del jurado y aplicando las penas y medidas de seguridad pertinentes. Cabe destacar que, mientras el jurado popular cumpla su función, tiene derecho a recibir una retribución y una indemnización por los gastos ocasionados.

- **Excusas válidas.** Existen ciertas circunstancias que pueden justificar la exención de este deber, como tener más de 65 años, haber sido jurado en los últimos cuatro años, padecer una sobrecarga familiar significativa o residir en el extranjero. Estas excusas deben ser presentadas ante el juez, quien se encargará de evaluar y aprobar su validez.

PARA SER MIEMBRO DE UN JURADO POPULAR, ES INDISPENSABLE SER CIUDADANO ESPAÑOL, RESIDIR EN LA PROVINCIA DONDE SE HA COMETIDO EL DELITO Y SABER LEER Y ESCRIBIR.

Enfamilia

EL CANAL DE TV PARA TODOS

SE HA ESCRITO UN CRIMEN



ESTRENO
TODOS LOS DÍAS EN
SOBREMESA

Canal de TV disponible en:



MÁSMÓVIL



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ ALIMENTOS AYUDAN A PROTEGER Y CUIDAR LOS DIENTES?

Respuesta: La salud dental va de la mano con el nuestro estilo de vida y, por supuesto, con lo que comemos. Los alimentos que elegimos no solo afectan la salud en general, sino que también pueden tener un impacto significativo en la salud de dientes y encías.

1 Lácteos. Los productos lácteos, como el yogur, la leche y el queso, son excelentes aliados para la salud dental, ya que son ricos en calcio y fosfato, nutrientes que fortalecen los dientes y ayudan a remineralizar el esmalte. Y el calcio no solo beneficia los dientes, también es esencial para mantener huesos fuertes.

2 Frutas y verduras. Las crujientes, como las manzanas, las zanahorias y el apio, actúan como cepillos naturales. Al masticarlas, estimulan la producción de saliva, que es fundamental para neutralizar los ácidos en la boca y limpiar los restos de comida. Además, aportan

vitaminas y minerales esenciales que apoyan la salud general de las encías.

3 Nueces y semillas. Como las almendras y las semillas de chía, son ricas en ácidos grasos omega 3 y antioxidantes. Estos nutrientes ayudan a reducir la inflamación y a mantener las encías saludables. También son un maridaje perfecto que es nutritivo y bajo en azúcares.

4 Chocolate negro. ¡Sí, lo has leído bien! Con un alto contenido de cacao (al menos 80 %), contiene compuestos que pueden ayudar a proteger los dientes. Su contenido en flavonoides puede disminuir el crecimiento de bacterias orales y, por lo tanto, reducir el riesgo de caries. Solo recuerda disfrutarlo con moderación y optar por variedades con bajo contenido de azúcar.

5 Agua. Por último, pero no menos importante, el agua es vital para la salud bucal. Hidratarse ayuda a mantener la boca húmeda,



lo que promueve la producción de saliva, la cual protege los dientes y las encías. Considera el agua como tu aliada en la lucha contra las caries.



DRA. IRENE ESTEVE.
Directora de Irene Esteve Dental Aesthetics, odontóloga y experta en estética dentofacial, Madrid (ireneesteve.com).

¿QUÉ ES EL ESTRADIOL Y CUÁL ES SU FUNCIÓN?



RESPUESTA: El estradiol es una hormona sexual femenina. Responsable de la belleza y la juventud, aumenta el colágeno, la elastina, la vascularización y el grosor de la piel. Además, modula las enzimas metaloproteasas que fragmentan el colágeno. Cuando el colágeno va perdiéndose por efecto del envejecimiento, poco pueden hacer cremas, mascarillas faciales e incluso tratamientos estéticos, que, a excepción del plasma rico en plaquetas, solo paliar los efectos externos de la pérdida de colágeno.

La reposición de esta sustancia estaría íntimamente ligada a la del estradiol, que, como el resto de hormonas, se va perdiendo en la perimenopausia y la menopausia. La solución sería el tratamiento de reemplazo hormonal (TRH).



DR. ALFONSO GALÁN. Experto en medicina antienviejimiento en la Clínica Neolife, Málaga (neolifeclinic.com).

PARA QUE OTROS NO LO HAGAN POR TI, TÚ ELIGES LOS CUIDADOS QUE DESEAS RECIBIR

La prevención es un pilar fundamental en el mantenimiento de la salud y el bienestar a lo largo de la vida. Como, a veces, esto no es suficiente, **la contratación de un seguro de salud te ofrece tranquilidad sin renunciar a nada.**

Cuidar de la salud de manera proactiva ayuda a evitar la aparición de enfermedades, promueve una mejor calidad de vida y preserva la funcionalidad física y mental. A medida que envejecemos, la prevención se convierte en un factor crucial para mantener la independencia y disfrutar de una vida plena. Incorporar hábitos saludables, como una dieta equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado y las revisiones médicas periódicas, contribuye no solo a la longevidad, sino también a una vida más activa y satisfactoria.

PREOCUPACIÓN POR LA SALUD

Sin embargo, a pesar de ser conscientes y prevenir en la medida de lo posible, una de las grandes preocupaciones de la generación sénior es la salud. En este sentido, las entidades aseguradoras ofrecen distintos seguros de salud para cubrir las diferentes necesidades de los clientes. Por ejemplo, MAPFRE ha ampliado la edad de contratación de su seguro de salud hasta los 75 años (antes era hasta los 65) y, entre sus servicios, ofrece asistencia médica, enfermería en el hogar, geriatría, urgencias domiciliarias...

TÚ ELIGES

Se trata de un producto de salud específico para el colectivo sénior con asistencia sanitaria extrahospitalaria, con un copago especial por la utilización de los servicios, que cubre, a través de servicios concer-



tados, la asistencia primaria, la asistencia especializada ambulatoria y los procedimientos de diagnóstico y terapéuticos y cirugía menor que exclusivamente se realicen en consulta y/o sala de curas.

El seguro de salud completo y flexible 'Tú eliges' pone el foco en la detección temprana de las patologías más comunes del segmento sénior. Por ello, incluye programas orientados a la identificación precoz de afecciones, como las coronarias, ictus, enfermedades de la próstata o el cáncer de colon, por citar algunas, a través de una exhaustiva batería de pruebas diagnósticas: electrocardiogramas, pruebas de esfuerzo, analíticas específicas, ecografías...

MÁS VENTAJAS

Asimismo, otras ventajas son que cuenta con una tarifa muy competitiva y el acceso a la asistencia primaria y especializada, tanto de forma presencial como a través de videoconsulta y chat médico, evitando al asegurado desplazamientos innecesarios.

El ámbito de cobertura es nacional, pero, entre las garantías complementarias, se incluye un segundo diagnóstico internacional para dolencias relevantes o asistencia en viaje (gastos médicos y repatriación de fallecidos). Disfrutar de una buena salud en la etapa sénior permite vivir estos años con plenitud y, gracias a este tipo de soluciones aseguradoras, es más fácil gozar de la tranquilidad y el bienestar merecido.



¿CÓMO REJUVENECER EL ROSTRO SIN RECURRIR A LA CIRUGÍA?

RESPUESTA: A medida que envejecemos, la piel y los músculos faciales experimentan cambios que afectan a su firmeza y elasticidad. Entonces, podemos aceptar estos signos naturales o buscar alternativas para conseguir un aspecto más joven y vital sin recurrir a la cirugía plástica.

El *lifting* sin cirugía es un procedimiento que suele combinar diversas técnicas no invasivas para mejorar la apariencia facial tensando la piel, fortaleciendo los músculos faciales, recuperando volúmenes y mejorando la textura y el tono de la piel. Los resultados no son ni tan duraderos ni tan efectivos como los de un *lifting* facial quirúrgico, pero no suelen requerir tiempo de inactividad ni cicatrices. Y permite personalizar el tratamiento, consiguiendo unos resultados muy naturales.

Algunos de estos tratamientos de rejuvenecimiento son:

1 Eliminación de arrugas dinámicas. Dirigido a suavizar arrugas causadas por movimientos faciales repetitivos, como líneas de expresión en la frente, entrecejo y patas de gallo.

2 Rellenos dérmicos. Utilizados para tratar arrugas estáticas y restaurar el volumen perdido en el rostro, proporcionando un aspecto más juvenil y suave. También ayudan a luchar contra la flacidez y mejorar la tersura de la piel.

3 Hilos tensores. Son unos delgados hilos reabsorbibles que se insertan bajo la piel para elevar y reafirmar los tejidos faciales, estimulando la producción de colágeno y mejorando la flacidez facial.

4 Inductores de juventud. Se utilizan para estimular la regeneración celular y la producción de colágeno, mejorando la textura y reduciendo arrugas y líneas finas.

5 Mesoterapia facial. Microinyecciones que contienen una combinación de vitaminas, minerales, aminoácidos, ácido hialurónico y otros ingredientes activos que hidratan profundamente y estimulan la producción de colágeno.

6 Morpheus 8. Combina radiofrecuencia fraccionada y microagujas para estimular la producción de colágeno. Mejora la apariencia de arrugas y líneas finas y la flacidez facial.

7 Láser e IPL. Emiten pulsos de luz que penetran en la piel, estimulando la regeneración celular y mejorando la apariencia de arrugas, manchas y cicatrices.

8 'Peeling' médico facial. Este tratamiento exfolia la piel y renueva las capas superficiales consiguiendo una mejor textura y luminosidad de la piel.

9 'Microneedling'. Se aplican microagujas en la piel para estimular la producción de colágeno y mejorar la textura. Combinado con sustancias como el ácido hialurónico, potencia los resultados.

10 Bioestimulación. Utiliza el plasma sanguíneo del paciente para bioestimular la regeneración natural de la piel. Promueve la producción de colágeno y elastina, lo que da como resultado una piel más firme, luminosa, tersa y rejuvenecida.

Para conseguir los mejores resultados, se suelen combinar dos o más tratamientos que se complementan y consiguen un rejuvenecimiento facial muy natural que no afecta a la expresividad.



DRA. IRYNA YAN-KINA. Médico estético de IM CLINIC (imclinic.com).

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS FUNCIONAN MEJOR DE DÍA Y OTRAS DE NOCHE?

RESPUESTA: Cada persona pertenece a un cronotipo que determina lo que comúnmente se conoce como 'ser de mañanas o ser noctámbulo'. Así, para los científicos que estudian el sueño, la población está dividida en cronotipos matutinos (llamados alondra), un 15 % de la población; neutros, al que perte-



nece el 65 % de las personas; o vespertinos (llamados búho), segmento en el que se encaja al 20% de la población. Eso sí, se trata de una característica que puede variar con la edad y la genética. Los niños, por lo general, son más matutinos, pero, en la adolescencia, se cambia claramente a un cronotipo más vespertino para, poco a poco, en la madurez y, sobre todo, en la vejez, volver a una predisposición a ser matutinos. Es por eso por lo que la vuelta al cole o la rutina es mucho más dura en adolescentes y mucho menos en niños pequeños y personas mayores.



TOMÁS ZAMORA. Investigador de productos biomédicos de descanso de ESCI (escinstitute.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

Por qué **no debería ignorar**
estos síntomas

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal

puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

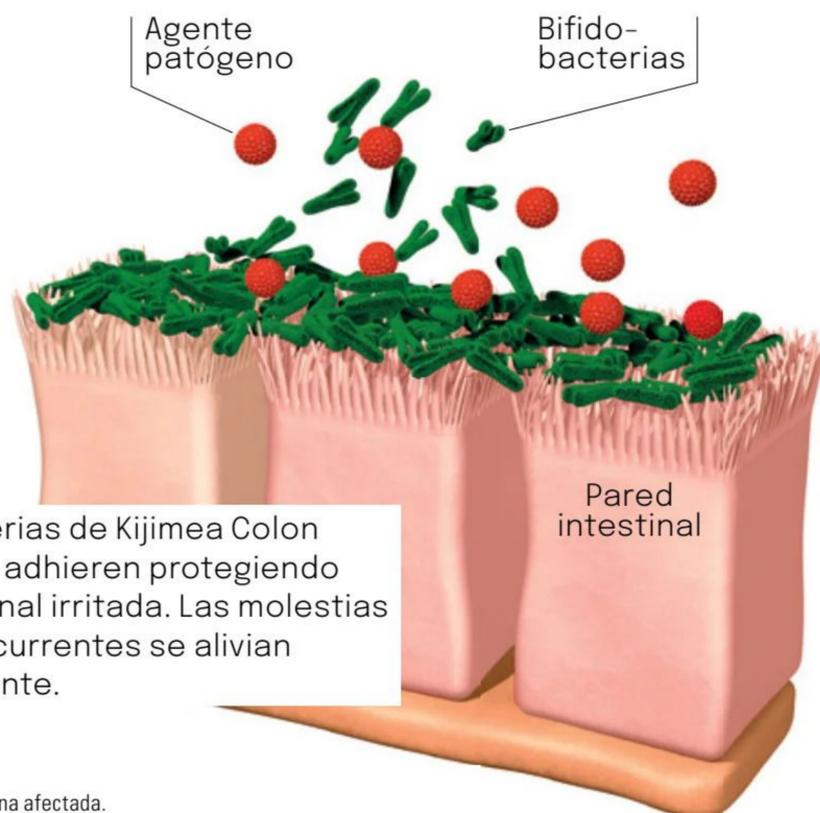
Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

Para su farmacia:
**Kijimea Colon
Irritable PRO**
(CN-195962.1)



www.kijimea.es



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP21233CAT

¿PRESBICIA?

ASÍ PUEDES CUIDAR TU VISTA



Es uno de los principales motivos de consulta en oftalmología y no se corresponde con una enfermedad como tal, sino con el propio envejecimiento del ojo. **A pesar de ser un proceso irreversible, sí hay ciertos hábitos que ayudan a no perjudicar más la vista.**

POR MARÍA GARCÍA

Comúnmente conocida como vista cansada, la presbicia es uno de los problemas más extendidos entre la población adulta. No es una enfermedad propiamente dicha, ya que se debe a un envejecimiento natural del ojo. De la misma forma que aparecen las arrugas en la piel, desciende la producción de hormonas o los huesos se debilitan, el ojo también envejece y la visión se resiente.

En este caso, el cristalino es el que va perdiendo elasticidad con la edad. Esto quiere decir que deja de tener la misma capacidad para enfocar que un ojo joven, por lo que su campo de acción se va reduciendo. Al volverse más rígido, no puede experimentar los mismos movimientos, por lo que enfocar es más complicado, sobre todo si miramos de repente algo pequeño que está cerca. Ese cambio brusco es lo que empieza a costar más a medida que se cumplen años. “La presbicia es un fenómeno natural que acabaremos experimentando todos, incluso quienes no han tenido nunca problemas de visión”, destaca



CON EL TIEMPO,
el cristalino se vuelve rígido y tiene dificultades para enfocar.

Claudia de Escauriaza, óptico optometrista de EssilorLuxottica.

EL GESTO DELATOR

El síntoma más destacado es la pérdida de visión de objetos cercanos. Así, el gesto de alejar un texto porque

no conseguimos enfocar las letras, lo podemos interpretar como la primera señal de alarma. También es muy normal necesitar más luz para ver con nitidez, terminar con dolor de cabeza después de leer durante un rato, tener dificultad para leer letras

EL GESTO DE ALEJAR UN TEXTO PORQUE NO CONSEGUIMOS ENFOCAR LAS LETRAS, LO PODEMOS INTERPRETAR COMO LA PRIMERA SEÑAL DE ALARMA DE PRESBICIA.

pequeñas o sentir fatiga visual.

Los primeros síntomas se empiezan a notar, generalmente, a partir de los cuarenta años, aunque esto depende mucho de las personas, de sus hábitos y de si se tiene otro tipo de problema ocular previo. Lo que sí está claro es que, tarde o temprano, la vista cansada siempre aparece, siendo los 65 años la cifra en la que ya pocos se salvan.

El excesivo uso de las pantallas (tanto móvil como ordenador) está consiguiendo que este problema afecte a gente más joven. Es decir, las cifras que hace años correspondían a personas de 50 años, están ahora en los 40.

EL MEJOR TRATAMIENTO

Los especialistas coinciden en esperar a utilizar gafas hasta que no se pueda estirar más el brazo al intentar leer un documento, es decir, cuando ya no queda otro remedio. El motivo de esperar es que el ojo se acostumbrará enseguida a la comodidad de las gafas y ya no se podrá vivir si ellas.

El consenso entre estos expertos está en un máximo de tres dioptrías de presbicia. Tras esto, el oftalmólogo decidirá el tratamiento más adecuado.



LA EXPERTA

DRA. CLAUDIA DE ESCAURIAZA
Graduada en Óptica y Optometría por la Universidad Complutense de Madrid en 2016 y Máster en Optometría Clínica Avanzada e Investigación por la Universidad Camilo José Cela.

Claudia de Escauriaza nos ayuda a repasar los tratamientos más habituales ya ahora mismo disponibles: “Hay varios tratamientos para la presbicia, desde la cirugía, pasando por las lentes de contacto o las lentes oftálmicas, como las lentes progresivas. Estas últimas son la solución más extendida por su eficacia y por ser una solución no invasiva. Además, hoy en día, gracias a los avances

tecnológicos, hay lentes progresivas en el mercado que aportan una gran calidad visual e incluso permiten una personalización para que las lentes se adapten a la forma de mirar de cada persona”. Con esa personalización queda totalmente obsoleta la idea de que es muy complicado adaptarse a las lentes progresivas, así como que resultan incómodas por dividir el campo de visión de manera fija.

TRES TIPS PARA CUIDAR TU VISTA DESDE YA

A pesar de ser un proceso natural, sí hay ciertos gestos y hábitos que podemos incorporar en nuestro día a día para ayudarnos a tener una visión más confortable. Estos son los consejos de Claudia de Escauriaza, óptico optometrista de EssilorLuxottica:

- **Utilizar una buena iluminación.** Forzar la vista con poca luz es uno de los peores castigos que le podemos dar a nuestros ojos. Tener un buen flexo cerca y utilizar luz directa cuando estemos leyendo, cosiendo o incluso cocinando es algo sencillo que ayuda y mucho a nuestra visión.
- **Aplicar la regla 20/20/20.**

Descansar de la pantalla cada 20 minutos, durante al menos 20 segundos, mirando de lejos a 20 pies (6 metros). Si pasan muchas horas delante de un ordenador, es muy beneficioso salir al aire libre al terminar. Además de lo positivo que es el propio aire fresco, el poder fijar la vista en el horizonte (más allá de las cuatro paredes de la oficina o de casa) es algo necesario. Cuanto más lejos puedas fijar la vista mucho mejor.

- **Parpadear con frecuencia** cuando usemos pantallas para mantener los ojos hidratados. Y en caso de necesitarlo, recurrir a un colirio o lágrimas artificiales.



LOS PRIMEROS SÍNTOMAS se pueden empezar a notar a partir de los 45 años, aunque el abuso de las pantallas está provocando un aumento de casos entre la gente más joven.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes escribirnos a redaccion@miarevista.es o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

¿LOS AURICULARES ME PERJUDICAN?

➔ **La mayor parte del día, utilizo auriculares, tanto por mi trabajo, como porque me encanta escuchar música. Mis hijos me dicen que lo hago con un volumen muy alto y que me voy a quedar sorda. Y quizá tienen algo de razón, últimamente creo que no oigo igual de bien. ¿Debería preocuparme?** ● Montse Vinuesa, Avilés.

RESPUESTA: Si has empezado a notar problemas de audición y utilizas auriculares con mucha frecuencia, es importante que tomes medidas, ya que es muy posible que tu capacidad auditiva esté siendo comprometida, Montse. Por tanto, te recomiendo encarecidamente que modifiques tus hábitos de inmediato. Si el uso de auriculares es indispensable en tu trabajo, intenta reducir el volumen al mínimo posible que te permita realizar tus funciones y, junto a esto, evita usarlos

durante tu tiempo libre. Esto no significa que debas renunciar a disfrutar de la música, que es un placer que puedes seguir teniendo, pero procura hacerlo de forma tradicional en casa, a un volumen moderado y sin utilizar auriculares. Además, sería prudente que contactes con tu centro de salud para agendar una cita con tu médico de cabecera, quien podrá examinar tus oídos y evaluar tu audición. Dependiendo de los resultados, podría derivarte a un especialista.



¿ES PELIGROSO NADAR PARA QUIEN TIENE ASMA?

➔ **Padezco asma y, aunque he podido llevar una vida normal sin limitaciones, siempre he sido muy prudente a la hora de hacer deporte. Sin embargo, ahora me apetece practicar natación porque siento que debo empezar a cuidarme y moverme más y el agua me apasiona. El problema es que no sé si es muy adecuado para mí o no. ¿Usted qué me recomienda como médico? ¿Puedo nadar sin miedo?**

● Magdalena Tamayo, Santander.

RESPUESTA: Como entiendo que tu asma está tratado y controlado desde hace años, en principio, puedes practicar natación con total confianza y seguridad aunque la padezcas, Magdalena. En el caso de que sientas que te quedas sin aire mientras nadas, disminuye el ritmo. No obstante, te aconsejo que lo consultes con tu médico.



¿PUEDE TOMAR ALIME



¿DEBERÍA PROBAR CON LA FOTOTERAPIA?



→ **Sufro de psoriasis desde hace años. En los últimos meses, los brotes han empeorado bastante, por lo que, buscando información, he visto que la fototerapia parece eficaz para tratarlos. Como no me fío de todo lo que hay en internet, querría saber si realmente es una buena opción.** ● **Marisa Páez**, La Roda.

RESPUESTA: Marisa, como has visto, la fototerapia está indicada para tratar los casos de psoriasis moderada o grave, ya sea sola o en conjunto con otros medicamentos. En principio, es un tratamiento recomendado por sus buenos resultados, pues retrasa el crecimiento rápido de nuevas células de piel. Esto es lo que la hace útil para tratar la psoriasis, porque, justamente, esta enfermedad hace que las

células de piel crezcan demasiado rápido. No obstante, hay que ver si, en tu caso concreto, es una buena opción de tratamiento, algo que debe determinar tu médico, que es quien te conoce bien. Por tanto, consúltalo primero con él. Ten en cuenta que, hay distintas opciones de fototerapia y conocer la que mejor se adapta a tu grado de psoriasis y a las necesidades de tu piel es indispensable.

¿QUÉ SON ESTAS BOLITAS DEL CUELLO?

→ **Tengo problemas de tiroides desde que hace ya más de diez años y ahora, de repente, he comenzado a tener una especie de bolitas a los lados de la nuez. Por todo ello, estoy un poco preocupada porque, en primer lugar, pensé que quizá eran ganglios inflamados por alguna infección, ya que pasé varias semanas arrastrando un catarro, pero ahora creo que igual está relacionado con la tiroides. ¿Qué le parece? ¿Usted qué me recomienda hacer?** ● **Asunción Valdeperas**, Tomelloso.

RESPUESTA: Es muy probable que los bultos que tienes en el cuello sean nódulos tiroideos, Asunción. No te alarmes y mantén la calma, ya que la mayoría de ellos



son benignos, pero es necesario descartar que sean malignos y, por tanto, cancerígenos. Mi recomendación es que acudas a la consulta del endocrinólogo para que examine tu cuello y te pauté las pruebas pertinentes.

¿NTOS SÓLIDOS EN VEZ DE PURÉ?



→ **Mi sobrina es contraria a que los niños tomen demasiadas papillas y purés. Ella cree que es mejor que empiecen a comer otros alimentos de manera sólida, poco a poco, para que vayan experimentando ellos mismos con la comida y con sus texturas. ¿No es peligroso, con un bebé de cinco meses? Me gustaría contar con una opinión médica al respecto para quedarme tranquila o rebatirle con fundamento.** ● **Luisa Giménez**, Albacete.

RESPUESTA: Aunque los purés facilitan mucho que el bebé empiece a tomar otros alimentos diferentes a la leche, no hay problema porque los coma de manera sólida, Luisa. Eso sí, hay que introducirlos poco a poco y en trocitos pequeños cuando le toque al bebé. Todo a su debido tiempo, no hay prisa.

¿A QUÉ SE DEBEN LOS MAREOS Y LA PÉRDIDA DE EQUILIBRIO?

→ **Desde hace unos meses, me ocurren con relativa frecuencia episodios de mareo y pérdida de equilibrio, sobre todo cuando estoy atravesando momentos de bastante estrés y nerviosismo. Nunca antes me había ocurrido algo así. Es por eso que siempre he relacionado ambas cosas, pero ahora comienza a preocuparme un poco el tema, por si se trata de algo grave.** ● **Teresa Toscano**, Cabeza del Buey.

RESPUESTA: Esos episodios de mareo y pérdida de equilibrio pueden estar causados por diferentes motivos, Teresa, desde la hipotensión hasta el vértigo, pasando por la hipoglucemia, la ane-



mia, la deshidratación o la toma de algunos medicamentos. Cierto es que también pueden estar relacionados con el estrés. Por lo tanto, te aconsejo que pidas cita con tu médico para que te examine y te programe una analítica.

EL BIENESTAR EMOCIONAL es un componente esencial de nuestra salud general. →



DIEZ CONSEJOS PARA CONSEGUIR TU BIENESTAR INTEGRAL

¿Te gustaría sentirte en plena forma en todos los aspectos de tu vida? Todos queremos disfrutar de una vida plena y equilibrada para ser felices y estar a gusto con nosotras mismas. En este artículo, exploramos cómo puedes alcanzar el bienestar integral y te damos algunos consejos prácticos para que puedas empezar a implementarlos en tu vida diaria.

POR MAR CANTERO

El bienestar integral es un enfoque holístico de la salud que incluye cinco dimensiones clave: física, emocional, mental, social y espiritual. Cada una de estas áreas está interconectada, y el equilibrio entre ellas es esencial para lograr una vida plena y satisfactoria. Por ello, este

concepto abarca mucho más que el cuidado físico; implica también nutrir nuestra mente y espíritu, permitiéndonos redescubrir nuestra mejor versión.

El bienestar integral nos invita a considerar todas las dimensiones de nuestra salud y a crear armonía entre ellas. Es un viaje continuo de autodescubrimiento y crecimiento

**EL BIENESTAR INTEGRAL
COMPRENDE LOS PLANOS FÍSICO, EMOCIONAL,
MENTAL, SOCIAL Y ESPIRITUAL.**

CONSIGUE UNA VIDA PLENA Y EQUILIBRADA, EN PAZ CONTIGO MISMA Y CON TU ENTORNO.

personal. Al cuidar todas las dimensiones de tu salud, puedes redescubrir tu mejor versión y vivir una vida plena y equilibrada, en paz contigo misma y con tu entorno.

A continuación, te damos con más detalle, lo que implica el bienestar emocional en los distintos aspectos de tu vida.

● **Bienestar físico:** implica mantener un cuerpo sano a través de la actividad física regular, una alimentación equilibrada y un sueño adecuado. También incluye el cuidado preventivo y el manejo de enfermedades.

● **Bienestar emocional:** se refiere a la capacidad de manejar nuestras emociones de manera saludable, desarrollar una autoestima positiva y mantener una perspectiva optimista de la vida.

● **Bienestar mental:** está relacionado con la capacidad de pensar claramente, tomar decisiones informadas y aprender de las experiencias. Incluye el manejo del estrés y la promoción de la salud mental.

● **Bienestar social:** se trata de mejorar la calidad de nuestras relaciones y la capacidad de conectarnos con los demás de manera significativa. Fomenta la creación de una red de apoyo y la participación en la comunidad.

● **Bienestar espiritual:** es la búsqueda de propósito y significado en la vida, así como a la conexión con algo más grande que uno mismo, ya sea a través de la religión, la meditación o la naturaleza.



PAUTAS PARA IMPLEMENTAR EL BIENESTAR INTEGRAL EN TU VIDA Y ALCANZAR EL EQUILIBRIO

Empieza hoy a implementar estos consejos y observa cómo cada pequeño cambio contribuye a tu bienestar general.

1 Alimentación saludable: opta por una dieta equilibrada. Evita el exceso de azúcares y alimentos procesados. Una buena alimentación es la base de un cuerpo sano y una mente equilibrada.

2 Ejercicio regular: haz una actividad física que disfrutes y conviértela en parte de tu rutina diaria. El ejercicio no solo mejora la salud física, también libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

3 Autocuidado emocional: medita o simplemente tómate un tiempo para relajarte y desconectar. Expresa tus emociones de manera tranquila y busca apoyo cuando lo necesites.

4 Aprendizaje continuo: desarrolla nuevos intereses y habilidades. Lee, sigue cursos, participa en talleres. Mantén tu mente activa y curiosa.

5 Cultiva relaciones positivas: rodeáte de personas que te apoyen y te inspiren. Las conexiones significativas

enriquecen nuestra vida, así que, aléjate de las relaciones tóxicas, o que te causen infelicidad o estrés.

6 Propósito y conexión espiritual: encuentra actividades que te conecten con tu propósito: meditación, voluntariado, tiempo en la naturaleza, escritura, etc. Reflexiona sobre lo que da sentido y significado a tu vida.

7 Establece metas realistas: define objetivos alcanzables en cada área de tu bienestar y trabaja hacia ellas de manera consistente. Celebrar tus logros te motivará a seguir adelante.

8 Practica la gratitud diaria: tómate un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido. Esto mejora tu perspectiva y bienestar emocional.

9 Descansa adecuadamente: asegúrate de dormir lo suficiente cada noche. Un buen descanso es crucial para la salud física y mental.

10 Gestiona el estrés: identifica las fuentes de estrés en tu vida y busca formas de manejarlas, ya sea a través del ejercicio, la meditación o actividades recreativas.



← **LA MEDITACIÓN**, el yoga o el silencio contemplativo son pilares de muchos retiros espirituales. Como objetivos, la reflexión profunda y la renovación personal.

LA TRANSFORMACIÓN QUE OFRECE UN RETIRO ESPIRITUAL

En el ajetreo diario, con su constante bombardeo de estímulos y obligaciones, encontrar un momento de calma y reflexión puede parecer un lujo. Sin embargo, **existe una práctica ancestral que está resurgiendo con fuerza en la búsqueda del bienestar emocional: el retiro espiritual.** **POR SILVIA ROJO**

Profundamente arraigado en muchas tradiciones culturales y religiosas, el retiro espiritual ofrece una pausa deliberada de las rutinas diarias, un espacio para la introspección y el reencuentro con el yo interior. En esencia, se trata de una escapada temporal de las distracciones y presiones del entorno habitual, dirigida a fomentar un estado de reflexión y crecimiento espiritual. Estos retiros pueden tener lugar en entornos tran-

quilos y aislados, como monasterios, centros de meditación o incluso en parajes naturales, donde el silencio y la serenidad son los pilares que facilitan la meditación y la contemplación.

CÓMO FUNCIONA

La estructura de un retiro espiritual puede variar: algunos están enfocados en prácticas específicas, como la meditación zen, el yoga o el silencio contemplativo, mientras que otros pueden incluir una variedad de acti-

vidades espirituales y físicas diseñadas para restaurar el equilibrio del cuerpo y la mente. Lo que todos tienen en común es el objetivo de proporcionar a los participantes un entorno propicio para la reflexión profunda y la renovación personal.

QUÉ ACTIVIDADES SE PRACTICAN

Las actividades ofrecidas en un retiro espiritual pueden variar ampliamente, pero algunas de las más comunes incluyen:

LAS RAZONES PARA PARTICIPAR EN UN RETIRO SON DIVERSAS: DESEO DE ENCONTRAR PAZ INTERIOR, NECESIDAD DE UN CAMBIO DE VIDA, BÚSQUEDA DE SANACIÓN EMOCIONAL...

- **Meditación.** Sesiones guiadas de diferentes tipos, como la meditación de atención plena, meditación trascendental o meditaciones que involucran mantras o visualizaciones.
- **Yoga.** Clases que pueden abarcar desde el yoga suave y restaurativo hasta formas más intensas, como el *vinyasa* o el *ashtanga*.
- **Talleres y seminarios.** Pueden abordar técnicas de respiración, manejo del estrés, *mindfulness*, desarrollo espiritual y otros temas que enriquecen el crecimiento personal.
- **Tiempo en la naturaleza.** Muchos retiros incluyen caminatas, tiempo para la reflexión en entornos naturales y la oportunidad de participar en actividades al aire libre que rejuvenecen el cuerpo y el espíritu.

QUÉ BENEFICIOS PROPORCIONA

Los beneficios de participar en un retiro espiritual son múltiples y profundos: mejora del bienestar emocional y físico, aumento en la claridad mental, mayor conexión con uno



mismo, renovada perspectiva sobre la vida. Además, los retiros ofrecen herramientas valiosas para manejar el estrés y la ansiedad, mejorar las relaciones personales y fomentar un estilo de vida más consciente y centrado.

1 Renovación mental y emocional. Proporcionan un espacio para despejar la mente y sanar emociones antiguas, facilitando una mayor claridad y paz interior.

2 Desarrollo espiritual. Permiten una exploración más profunda de la fe personal o de las prácticas espirituales, fortaleciendo la conexión con lo divino o con el propósito de vida del individuo.

3 Mejora de la salud física. El enfoque en prácticas saludables como la meditación y el yoga mejora

la salud física al reducir la presión arterial, mejorar la respiración y fortalecer el cuerpo.

CÓMO PREPARARSE

Las razones para asistir a un retiro espiritual son tan variadas como sus individuos. Algunos buscan un refugio para sanar después de un evento de vida traumático, otros, profundizar en su fe o práctica espiritual y otros necesitan un respiro del estrés cotidiano. Independientemente del motivo, el resultado es el mismo: una renovada sensación de paz y claridad.

Es importante elegir el tipo de retiro que resuene con los objetivos personales y prepararse para desconectar del mundo exterior: esto implica ajustes en las comunicaciones diarias y compromisos laborales o familiares. Adoptar una actitud abierta y receptiva maximizará los beneficios.



TIPOS DE RETIROS

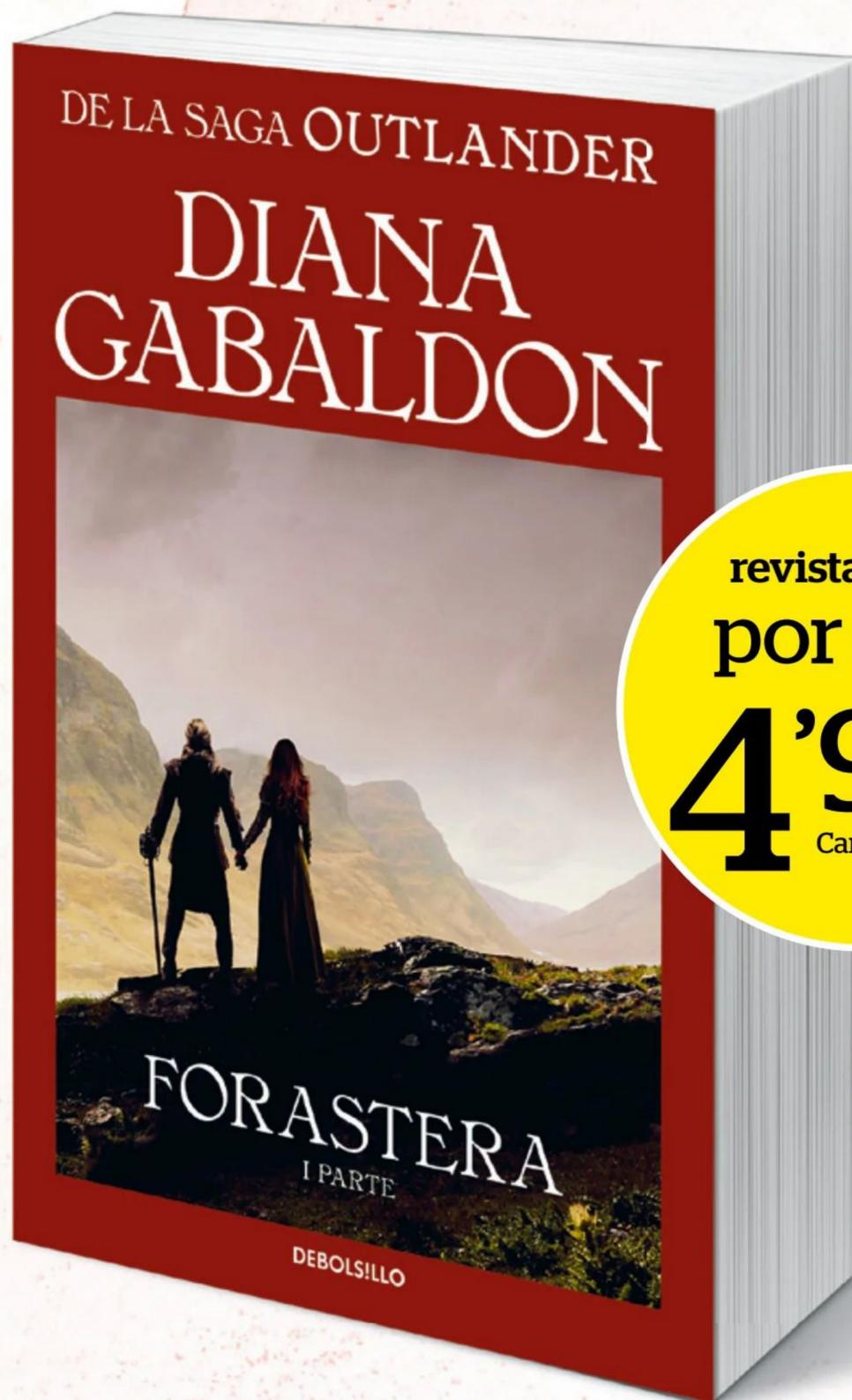
LOS RETIROS ESPIRITUALES pueden clasificarse en varias categorías, dependiendo de su enfoque y la metodología empleada:

- **Guiados.** Son conducidos por un líder espiritual o un instructor (de yoga, de meditación...) que guía a las participantes a través de un programa estructurado de actividades.
- **En silencio.** Enfocados en la introspección profunda, suelen eliminar o minimizar la comunicación verbal para permitir una mayor conexión

con el yo interno y una reducción de las distracciones externas.

- **Temáticos.** Se centran en yoga, el arte, el *mindfulness*, la escritura emocional... y proporcionan a las participantes herramientas para profundizar en esas áreas.
- **Personalizados.** Diseñados según las necesidades individuales, permiten elegir las actividades y el grado de interacción con otros. Su flexibilidad puede ser ideal para quienes tienen expectativas específicas.

La próxima semana con la revista *mia* llévate la novela romántica más cautivadora



revista + libro
por solo

4'99€
Canarias: 5,09 €

En Forastera, la primera parte de la saga Outlander, Diana Gabaldon narra una historia de amor diferente, en la que los encuentros fortuitos y el juego equívoco del tiempo se conjugan en un intrigante final.

¡Enamórate de las historias que *mia* tiene para ti!

GUADALEST es un pequeño pueblo que se encuentra enclavado en las montañas de la Marina Baixa, en Alicante.



15 PUEBLOS CON MUCHO ENCANTO PARA ESCAPADAS DE OTOÑO



En el corazón de España, más allá de sus bulliciosas ciudades y costas repletas de turistas, se esconden pequeñas joyas: lugares donde el ritmo pausado invita a los visitantes a explorar callejones empedrados, monumentos cargados de historia y vistas que son verdaderas postales vivientes. Son pueblos con encanto. **POR TRINI CALZADO**

Un pueblo con encanto es aquel que ofrece una cápsula del tiempo y logra transportar a sus visitantes a otra época, donde cada esquina cuenta una historia y cada vista ofrece un suspiro de belleza. En cada uno de estos municipios, no solo es importante la esencia de su patrimonio arquitectónico, sino también la forma en que las comunidades locales han sabido mantener vivas sus costumbres y su cultura, ofreciendo experiencias auténticas que reflejan el verdadero espíritu de nuestro país. Calles empedradas, casas encaladas, plazas con fuentes e iglesias antiguas son elementos visuales típicos que invitan a perderse en un laberinto de historia viva. Muchos, además, cuentan con una relación simbiótica con su entorno natural, ya sea un valle, una montaña o la ribera de un río, ofreciendo vistas que cautivan y tranquilizan el alma. En nuestro país hay muchísimos, aquí te mostramos una pequeña selección.



1. COMBARRO (GALICIA)

Tradición, arquitectura y una perfecta armonía con el ambiente

marítimo. Es famoso por sus hórreos (antiguos graneros contruidos en piedra y madera) alineados a lo largo de la costa de la ría de Pontevedra. Estas estructuras, junto con cruceros de piedra tallada, son testimonios de la profundidad histórica y cultural del pueblo. Su laberinto de callejuelas empedradas, flanqueadas por casas con balcones de madera y repletas de flores, invitan a perderse y descubrir rincones pintorescos en cada vuelta. La oferta gastronómica local se centra en productos del mar, siendo el pulpo a la gallega y los mariscos una experiencia culinaria imprescindible.



2. TARAMUNDI (ASTURIAS)

Se encuentra en un enclave verde y montañoso, representativo del paisaje asturiano, donde la naturaleza y la historia se entrelazan de forma pintoresca. Este pueblo es famoso por su rica tradición en la forja y la artesanía del metal, siendo un centro vital para la producción de cuchillos y navajas de reconocida calidad. Visita obligatoria es el Museo de la Cuchillería. Además, el pueblo ofrece rutas de senderismo que atraviesan bosques y ríos, ideales para los amantes del aire libre. La arquitectura de la zona incluye conjuntos de molinos antiguos y tejados de pizarra que destacan sobre el verde intenso de sus paisajes.



3. LIÉRGANES (CANTABRIA)

Ubicado en un valle tranquilo, bañado por el río Miera, es famoso por su impresionante patrimonio arquitectónico barroco y sus leyendas locales. Miembro de la asociación de los Pueblos más Bonitos de España, destaca por sus elegantes casonas y el emblemático Puente Mayor, una estructura de piedra que data del siglo XVI y ofrece vistas únicas del río y de un entorno natural que ofrece opciones de senderismo y relajación en las cercanías. La leyenda del Hombre Pez, que cuenta la historia de un joven que desapareció en el mar y regresó convertido en una criatura mitad hombre, mitad pez, añade un aire místico a las calles históricas de la villa.



4. HONDARRIBIA (PAÍS VASCO)

Este pueblo costero combina una rica historia marítima con una vibrante vida cultural. Se distingue por su casco antiguo, rodeado de murallas que datan de la época medieval. Sus calles están repletas de edificaciones antiguas con coloridos balcones de madera que miran al mar Cantábrico y regalan un espectáculo visual de gran belleza. El Barrio de la Marina, con sus casas de pescadores pintadas en vivos colores y adornadas con flores, es el centro de la vida local. Disfruta de pintxos en sus bares y tabernas y no dejes de visitar el Castillo de Carlos V, ahora convertido en parador, que ofrece vistas espectaculares de la bahía y de la vecina Francia.



5. OLITE (NAVARRA)

Con su impresionante castillo de cuentos de hadas, es parada esencial en cualquier viaje por Navarra. Este pequeño pueblo está dominado por el Palacio Real de Olite, una estructura gótica que fue la residencia de los reyes de Navarra durante la Edad Media. Pasear por sus torres y patios ornamentados es como retroceder en el tiempo a una era de intrigas y esplendor cortesano. Además del castillo, las estrechas calles de Olite están flanqueadas por edificios históricos que albergan bodegas donde se degustan algunos de los mejores vinos de la región. La localidad celebra su rica tradición vinícola cada año con festivales que atraen a visitantes de todo el mundo.

LOS PUEBLOS CON ENCANTO INVITAN A PERDERSE ENTRE SUS CALLES Y DISFRUTAR TANTO DE SU RICO PATRIMONIO COMO DE SUS TRADICIONES.



6. AÍNSA (ARAGÓN)

En esta joya histórica de los Pirineos aragoneses, el antiguo y el nuevo mundo conviven en armonía. Conocido por su Plaza Mayor medieval, flanqueada por edificaciones robustas de piedra que datan de siglos atrás, y un castillo con vistas panorámicas. La iglesia de Santa María es un magnífico ejemplo de la arquitectura románica. Aquí llegan historiadores, amantes del arte y aventureros, ya que sirve como punto de partida para explorar el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Sus calles empedradas y las pequeñas tiendas de artesanía local donde los visitantes descubren los productos y tradiciones de la región proporcionan un encanto adicional.



7. EZCARAY (LA RIOJA)

El entorno natural y su rica historia textil son imprescindibles. Por su perfecta combinación de cultura, naturaleza y gastronomía, atrae a visitantes durante todo el año: en invierno, es un destino popular para los amantes del esquí que visitan la cercana estación de Valdezcaray, mientras que, en verano, los senderos montañosos atraen a caminantes y ciclistas. Con la plaza del quiosco y calles adoquinadas bordeadas de casas de piedra antigua y tabernas acogedoras, el centro del pueblo conserva un encanto rústico. Las antiguas fábricas de textiles, algunas convertidas en museos o tiendas de lana, cuentan la historia de la industria que sustentó la comunidad.



8. BAGERGUE (CATALUÑA)

A 1.490 metros de altura, en el Valle de Arán, se distingue por ser uno de los pueblos más elevados y pintorescos de Cataluña. Destaca la belleza de su arquitectura tradicional aranesa, con sus casas de piedra con techos de pizarra y balcones de madera adornados con flores durante todo el año. Alberga un museo dedicado a la vida en el Valle de Arán y varios restaurantes donde degustar la olla aranesa, un cocido montañés que es un reflejo del legado culinario del valle. Además, su posición privilegiada ofrece accesos inigualables a rutas de senderismo y esquí, lo que lo convierte en un destino ideal para los amantes de la naturaleza y los deportes al aire libre.



9. LA ALBERCA (CASTILLA Y LEÓN)

Sus bien conservadas casas de arquitectura tradicional con fachadas de madera y piedra y balcones adornados con flores añaden un toque de color a las calles empedradas. El pueblo fue el primero en España en ser declarado Conjunto Histórico-Artístico en 1940, lo que ha ayudado a preservar su patrimonio arquitectónico y cultural. Al caminar por La Alberca, sentirás la profundidad de su legado histórico, especialmente en la Plaza Mayor, donde está la iglesia parroquial de Nuestra Señora de la Asunción, que alberga un impresionante retablo barroco. La tradición local se manifiesta en las procesiones religiosas y las celebraciones populares que tienen lugar a lo largo del año.

LOS PAISAJES Y LA NATURALEZA QUE RODEAN ESTOS PUEBLOS SON TAN EXTRAORDINARIOS COMO EL INTERIOR DE LOS PROPIOS MUNICIPIOS.



10. PATONES DE ARRIBA (C. DE MADRID)

Este singular pueblo es conocido por su arquitectura negra, donde las casas y edificaciones están construidas con pizarra. Situado en una colina, ofrece unas vistas panorámicas impresionantes de las montañas circundantes y es un ejemplo perfecto de conservación y respeto por la tradición. Pasear por sus calles empedradas es como retroceder en el tiempo; cada rincón y cada casa cuentan una historia de tiempos pasados. Es un destino para los amantes de la historia y la arquitectura, así como para quienes buscan escapar del bullicio de la ciudad y disfrutar de la tranquilidad de la naturaleza de sus senderos.



11. GUADALEST (C. VALENCIANA)

Su impresionante castillo se asoma desde un peñasco y ofrece vistas espectaculares del valle y del embalse de Guadalest. Este pueblo, con menos de 200 habitantes, es uno de los más visitados de España, famoso por su conjunto histórico bien conservado y sus múltiples museos, que incluyen colecciones de miniaturas, arte contemporáneo y salas de tortura medievales. El acceso al casco antiguo se realiza a través de un túnel tallado en la roca, que desemboca en la plaza principal, donde se encuentran la mayoría de los puntos de interés. Visitarlo es sumergirse en una atmósfera de historia, arte y naturaleza, todo encapsulado en un pueblo que parece suspendido en el tiempo.



12. FORNALUTX (ISLAS BALEARES)

En la Sierra de Tramuntana, en Mallorca, Fornalutx es reconocido por su belleza excepcional y ha sido premiado como uno de los pueblos más bonitos de España. Sus calles estrechas y empedradas, casas de piedra con fachadas de color ocre y persianas verdes y abundantes macetas de flores que adornan cada rincón conservan su atmósfera medieval. El entorno es simplemente espectacular, rodeado de montañas escarpadas y exuberante vegetación, lo que lo convierte en un paraíso para los senderistas y amantes de la naturaleza. Gastronómicamente, ofrece lo mejor de la cocina mediterránea y la esencia de la isla.



13. BETANCURIA (CANARIAS)

Destaca su impresionante paisaje volcánico y sus edificaciones históricas. La Iglesia de Santa María refleja la arquitectura religiosa canaria con influencias góticas y barrocas. Sus calles, de trazado irregular y casas construidas con piedra local, transportan a los visitantes a un pasado lleno de historia y cultura. El Museo Arqueológico y el Centro de Artesanía son puntos clave para entender la rica herencia cultural de la isla, ofreciendo un vistazo a la vida de los antiguos mahos, los primeros habitantes de Fuerteventura. Además, el entorno natural que rodea el pueblo es ideal para el senderismo, con rutas que atraviesan paisajes áridos y ofrecen vistas espectaculares.



14. SAN MARTÍN DE TREVEJO (EXTREMADURA)

Este pintoresco lugar conserva una lengua propia, 'A Fala', un legado lingüístico románico que solo se habla aquí y en dos pueblos vecinos. Al caminar por sus calles estrechas, flanqueadas por casas tradicionales con fachadas de piedra y balcones de madera, los visitantes viajan al pasado a través de su arquitectura y sus tradiciones. También es un destino para los amantes de la naturaleza, con numerosas rutas de senderismo que exploran los bellos paisajes de la sierra. Las festividades locales, como las celebraciones de San Juan, brindan una oportunidad única para experimentar las tradiciones vivas de este enclave culturalmente rico.



15. OLVERA (ANDALUCÍA)

Es uno de los pueblos más pintorescos de la ruta de los pueblos blancos en Andalucía, caracterizado por sus brillantes casas encaladas que se destacan bajo el sol andaluz. Está dominado por un impresionante castillo árabe y la iglesia neoclásica de Nuestra Señora de la Encarnación, que se erigen en la cima de un cerro y ofrecen vistas espectaculares de las sierras circundantes y los extensos olivares. Sus calles estrechas y serpenteantes, adornadas con flores de vivos colores, invitan a los visitantes a explorar su rico patrimonio histórico. Centro importante de producción de aceite de oliva, no te vayas de Olvera sin probar algunos de los mejores aceites de oliva virgen extra de la región.

LO MÁS IMPORTANTE →
es cuidar tu piel desde
dentro hacia afuera,
por lo que lo que
comas influye (y más
de lo que piensas).



CÓMO CONSEGUIR UNA PIEL HIDRATADA Y LUMINOSA

Toma nota del paso a paso con el que conseguirás una piel hidratada y sin imperfecciones. **¡Adiós, arrugas y manchas! ¡Hola, luminosidad!**

POR LAUREN IZQUIERDO

El otoño es una estación complicada, con cambios continuos en el clima que afectan nuestro rostro. Sin embargo, lo importante es ayudar a nuestra piel a recuperarse de los excesos del verano y prepararla para el invierno. Aunque a simple vista parezcan demasiadas cosas, te lo aseguramos: no es complicado. Solo tienes que tener en cuenta ciertos aspectos. Lo más importante es cuidar tu piel desde dentro hacia afuera, por lo que, lo que comas influye (y más de lo que

piensas). Trata de que tu dieta esté repleta de alimentos antioxidantes y proteínas. ¡Y no olvides la hidratación! Bebe agua y duerme, como mínimo, seis o siete horas.

En cuanto a los pasos de tu rutina de belleza, la hidratación es en lo que debes prestar más atención. Una piel hidratada es una piel saludable. Usa

productos que sean adecuados para tu tipo de cutis y que cubran sus necesidades. En otoño, es recomendable evitar los agentes irritantes, así como apostar por activos antioxidantes que den luminosidad a tu rostro y refuercen la barrera cutánea para evitar el daño de agentes externos como los cambios de temperatura, el viento o la lluvia.

LOS ANTIOXIDANTES LE DARÁN LUMINOSIDAD A TU ROSTRO Y REFORZARÁN LA BARRERA CUTÁNEA PARA EVITAR EL DAÑO DE AGENTES EXTERNOS.

LIMPIEZA SUAVE

Utiliza limpiadores faciales suaves que no eliminen los aceites naturales de la piel. Los mejores son aquellos sin sulfatos o que sean en formato crema limpiadora. Son aptos para todo tipo de dermis y dejan una sensación aterciopelada.



4. **Limpiador** en crema, **Natura Bissé** (59,40€).
5. **Limpiador** con manteca de karité, **Clarins** (32,50€).
6. **Limpiador** multivitamínico, **U/1ST** (36€).

HIDRATA TU PIEL

El otoño es una estación más seca que el verano, al margen de los días de lluvia. Por lo que, escoge cosméticos más hidratantes y ricos que los que uses en verano, y que contengan ingredientes como el ácido hialurónico, la glicerina o las ceramidas.

1. **Sérum** con ácido hialurónico, **Bioderma** (29,95€).
2. **Crema** multicorrectora, **RoC** (33,95€).
3. **Sérum booster** con ácido hialurónico, **Uriage** (25,50€).



LA HIDRATACIÓN ES DONDE DEBES PRESTAR MÁS ATENCIÓN. UNA PIEL HIDRATADA ES UNA PIEL SALUDABLE.

PROTECCIÓN SOLAR

Aunque el sol es menos intenso en otoño, los rayos UV siguen presentes. Aplicar protector solar a diario es un hábito que no debes perder en tu rutina de día. Sobre todo, teniendo en cuenta que el 80% de las arrugas son a causa del sol.

7. **Protector** Sensation 360, **Heliocare** (34,99€).
8. **Protector** ligero con SPF50+, **Suntique** (25,99€).
9. **Protector** solar con toque seco, **Apivita** (18,50€).



EXFOLIACIÓN REGULAR

Te recomendamos exfoliar la piel una o dos veces por semana porque ayuda a eliminar las células muertas y a mantener la piel suave. No lo hagas en exceso y usa siempre una fórmula suave. Si tu piel es sensible, límitala a una vez a mes.

10. **Exfoliante** con ácido salicílico, **Martiderm** (13,50€).
11. **Exfoliante** suave con triple acción, **Fenty Beauty** (33,99€).



USA PRODUCTOS QUE SEAN ADECUADOS PARA TU TIPO DE PIEL Y QUE CUBRAN SUS NECESIDADES.

CUIDA TUS LABIOS

Los labios tienden a reseca mucho en otoño. Aplica bálsamos labiales que contengan ingredientes como manteca de karité o cera de abejas para mantenerlos hidratados. Los *primer* para labios también pueden ser un gran aliado.

12. **Primer** de labios, **Valmont** (100€).
13. **Bálsamo labial** fluido reparador, **Letibalm** (5,55€).
14. **Bálsamo labial** con péptidos, **Olehenriksen** (19€).



CUIDA LA PIEL POR LA NOCHE

La piel se regenera cuando dormimos, y no le viene mal una ayudita extra con cosméticos diseñados expresamente para ello. Es más, nos lo agradecerás.



15. **Crema reparadora** con ceramidas, **Medik8** (45€).
16. **Sérum** antimanchas, **La Roche Posay** (33,99€).
17. **Sérum efecto melatonina**, **Yves Rocher** (48,90€).



EN EL 'MINDFUL WALKING', se combinan los beneficios físicos que aporta caminar con los mentales que se consiguen al centrar la atención en la experiencia del momento.

'MINDFUL WALKING'

MEJORA TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL CAMINANDO

En la búsqueda de bienestar y equilibrio personal, especialmente en la madurez, cada vez más personas descubren el poder de la atención plena aplicada a actividades cotidianas, como el acto de caminar. Se trata del **'mindful walking', una práctica para mejorar la salud mental y la salud física.** POR SILVIA ROJO

Originado en prácticas milenarias de meditación andante, especialmente en tradiciones budistas, el *mindful walking*, o caminata consciente, transforma un simple paseo en una profunda práctica de meditación en movimiento. Esta actividad, que consiste en caminar centrando completamente la atención en la experiencia del momento presente, convierte cada paso en una oportunidad para cultivar la conciencia, centrarse en el momento presente

y desconectarse de las distracciones y el estrés cotidiano.

ESPECIALMENTE VALIOSO

A medida que avanzamos en edad, encontrar formas suaves y efectivas de mantenerse activos se vuelve crucial. El *mindful walking* es particularmente valioso para las personas mayores de 55 años, ya que combina los beneficios físicos de caminar con los mentales de la atención plena, todo sin el estrés o la intensidad que otros ejercicios más vigorosos podrían implicar.

Esta práctica no solo mejora la salud cardiovascular y muscular de forma moderada, sino que también reduce la ansiedad y el estrés, aspectos que a menudo cobran mayor relevancia en esta etapa de la vida.

Además, a diferencia de una caminata ordinaria, donde la mente puede estar ocupada planeando el futuro, pensando en la lista de tareas pendientes o reflexionando sobre el pasado, el *mindful walking* invita a focalizar toda la atención en el acto de caminar. Se presta atención a la respiración, al

contacto de los pies con el suelo, a las sensaciones en el cuerpo y a los sonidos y vistas del entorno. Este enfoque ayuda a anclar a la persona en el presente, cultivando un estado de meditación activa que es tanto curativo como revitalizante.

BENEFICIOS AMPLIADOS

Esta práctica trasciende el simple acto de caminar, convirtiéndose en una herramienta poderosa para el bienestar integral:

● **Mejora de la salud cardiovascular, muscular y articular.** Al ser una actividad física, incrementa la circulación sanguínea y fortalece el corazón, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares. Y, aunque suave, esta práctica mantiene activos los principales grupos musculares y articulaciones, ayudando a mantener la movilidad y flexibilidad y reduciendo el riesgo de condiciones degenerativas como la artritis. Todo ello sin el impacto alto de otras actividades físicas.

● **Mejora de la salud mental.** La práctica regular ayuda a disminuir los niveles de estrés y ansiedad al fomentar un estado de atención plena, que impide la proliferación de pensamientos estresantes y preocupaciones sobre el pasado o el futuro. La concentración y la claridad mental también mejoran, algo fundamental para combatir los efectos del envejecimiento cerebral. Otro punto que tener muy en cuenta es que practicar la caminata consciente en ambientes naturales permite una conexión más profunda con el entorno, lo cual ha demostrado tener efectos terapéuticos, pues aumenta la sensación de paz y plenitud, así como la producción de endorfinas, que mejoran el estado de ánimo.

● **Calidad de vida.** Al mejorar el equilibrio y la estabilidad física, el *mindful walking* ayuda a prevenir caídas, una causa común de lesiones graves en la vejez, contribuyendo así a una mayor independencia.

GUÍA PASO A PASO PARA PRACTICAR EL 'MINDFUL WALKING'

Esta práctica combina los beneficios físicos, mentales y emocionales en una actividad de bajo impacto. Aquí te detallamos cómo incorporarla en tu rutina de manera efectiva y segura.

1 ENTORNO ADECUADO

Selecciona un lugar tranquilo y seguro, preferiblemente un parque, un camino tranquilo o cualquier espacio que te ofrezca la posibilidad de caminar sin interrupciones que sea plano y estable para evitar riesgos de tropiezos o caídas.



2 PREPARACIÓN INICIAL

Usa ropa cómoda y calzado adecuado para caminar que ofrezca buen soporte y amortiguación. Evita el calzado nuevo o muy gastado para prevenir molestias o lesiones. Aplicate protección solar y bebe agua antes de empezar a caminar.



3 ESTABLECE UNA INTENCIÓN

Antes de comenzar, dedica un momento para establecer la intención de mantenerte presente y consciente durante la caminata. Al igual que con cualquier forma de ejercicio, es importante escuchar al cuerpo y ajustar la práctica a tus capacidades y necesidades.



4 PRACTICA LA CONCIENCIA

Presta atención a tu respiración, observando cómo tu abdomen se expande y contrae con cada respiración. Intenta sincronizar la respiración con tus pasos. Siente el contacto de los pies al tocar el suelo y el movimiento natural de tus brazos. Fíjate en lo que ves, oyes, hueles y sientes.



5 MANTÉN LA ATENCIÓN PLENA

Si tu mente divaga hacia preocupaciones o listas de tareas pendientes, redirige tu atención a la respiración o a las sensaciones de tus pasos. Comienza con caminatas cortas, de 10 a 20 minutos, y aumenta gradualmente la duración a medida que te sientas más cómoda. Mantén un ritmo que te permita mantenerte consciente y cómoda.



6 ENFRIAMIENTO

Al finalizar tu caminata, tómate unos minutos para estirar suavemente y permite que tu cuerpo y mente reconozcan y asimilen la experiencia.

10 IDEAS PARA CREAR UNA ZONA DE DESPACHO EN CASA

Crear un espacio de trabajo en casa no solo es una cuestión práctica, si no también estética. **En tiempos de teletrabajo, aprovechar al máximo cada rincón de la casa para montar un despacho se ha vuelto esencial.** Te ofrecemos ideas para integrar un despacho en diferentes zonas del hogar, asegurando funcionalidad y estilo.

POR M. T. PASCUAL



LA ZONA DE DESPACHO se ha dividido del salón dándole otro tono de color a la pared y con un separador de listones de madera para ofrecer mayor privacidad.

El teletrabajo y las nuevas dinámicas laborales han hecho que tener un despacho en casa sea más que una opción, una necesidad. Ya sea que trabajes a tiempo completo desde casa o solo ocasionalmente, contar con un espacio dedicado para concentrarte y ser productivo es fundamental. Sin embargo, no siempre es posible disponer de una habitación exclusiva para este fin. Aquí es donde entra en juego la creatividad y la funcionalidad, para encontrar el lugar adecuado en distintas zonas de la casa.

Montar un despacho no significa necesariamente transformar una habitación completa en oficina. En muchos casos, un rincón bien aprovechado puede ofrecer todo lo que necesitas: un escritorio adecuado, una buena silla y la organización necesaria para mantener el orden.

Desde salones hasta dormitorios o incluso cocinas, cualquier espacio puede convertirse en un despacho eficiente si se planea bien su disposición.

La clave está en encontrar un equilibrio entre estética y funcionalidad, manteniendo siempre la armonía con el resto de la decoración. Cuando nos vemos obligadas a compartir usos dentro de un mismo espacio, es importante que el rincón de trabajo se integre de manera natural en el entorno y no se rompa la coherencia del espacio.

EL SALÓN: SEPARAR Y CONECTAR ESPACIOS

El salón es una de las estancias más utilizadas en casa, y aunque a priori puede parecer caótico integrarle un espacio de trabajo, es posible hacerlo sin sacrificar el estilo ni la funcionalidad. Un rincón de la sala se puede convertir en despacho mediante la utilización de muebles multifuncionales o separadores como mamparas o biombos. Para que el despacho se integre, emplea los mismos colores y materiales que en el resto del salón. De este modo, la decoración se verá armoniosa y el despacho no desentonará.



ESTE 'OFFICE' se ha escondido del salón integrándolo en un armario con puertas plegables. Cerrado queda completamente camuflado e invisible.

QUICK STEP

CREA UNA ZONA DE TRABAJO A MEDIDA EN UN ARMARIO AMPLIO QUE LUEGO PUEDAS CERRAR CON PUERTAS Y OCULTAR CUANDO NO LO UTILICES.



QUICK STEP

DESPACHO EN UN ARMARIO: LA TENDENCIA DEL 'CLOFFICE'

El concepto de *cloffice* (*closet-office*) ha ganado popularidad, especialmente en casas pequeñas. Consiste en transformar un armario en un minidespacho. Con un sobre

de escritorio a medida y algunas estanterías, puedes crear un área de trabajo compacta que, al cerrar las puertas, desaparece por completo. Además, es ideal para mantener

el orden y no mezclar trabajo y descanso. Esta solución es especialmente útil en dormitorios o salones donde no queremos que el despacho esté siempre a la vista.



IKEA

SI HAS DE COMPARTIR USOS DENTRO DE UN ESPACIO, INTEGRA EL DESPACHO UTILIZANDO LOS MISMOS COLORES Y MATERIALES.

APROVECHA EL ESPACIO BAJO LA ESCALERA

El hueco bajo la escalera, que a menudo queda desaprovechado, es perfecto para colocar un escritorio y crear una zona de trabajo discreta. Un escritorio a medida o simplemente que encaje con las dimensiones de este espacio puede ser una solución tanto funcional como decorativa. Si además añades un sistema de estanterías en la zona con mayor altura, tendrás un rincón ideal para concentrarte.



EL ESPACIO DE TRABAJO queda perfectamente integrado debajo de la escalera gracias al uso del color blanco que integra todos los elementos.

DECO



IKEA

EL DORMITORIO: EVITA DISTRACCIONES

Aunque no es ideal mezclar el espacio de trabajo con el de descanso, a veces no queda más remedio. En este caso, lo mejor es apostar por soluciones que permitan ocultar el despacho cuando no se esté utilizando. Una mesa y unas estanterías pueden habilitarse en un pequeño rincón del dormitorio. Separado por una cortina, este espacio puede servir para trabajar sin que el dormitorio se vea sobrecargado. Para mantener el equilibrio visual, elige colores claros y materiales ligeros.



LA ZONA DE TRABAJO se ha separado con una cortina para diferenciar visualmente el espacio de descanso del de trabajo y relajarse al irse a dormir.

UNA ESQUINA DEL DORMITORIO O DEL SALÓN PUEDE SERVIR COMO DESPACHO, SEPARANDO VISUALMENTE EL ESPACIO CON DIFERENTES ELEMENTOS.



CONFORAMA

↑ **UNA ISLA AMPLIA** puede destinarse a muchas funciones, incluida las de teletrabajo si disponemos de un portátil.

LA COCINA: UNA ZONA CADA VEZ MÁS MULTIFUNCIONAL

La cocina se está convirtiendo cada vez más en el corazón de la casa. Más abierta al salón, se ha transformado en un espacio multifuncional donde se llevan a cabo diversas actividades. También puede convertirse en un lugar de trabajo si se aprovechan bien las superficies. Una barra o una isla pueden servir como escritorio. Para mantener el orden y evitar distracciones, es fundamental contar con almacenamiento eficiente. Además, asegúrate de tener una silla cómoda y, si es posible, coloca el despacho en una esquina luminosa.

CÓMO INCLUIR UNA ZONA DE TRABAJO EN EL GARAJE

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanea el código QR.



El garaje es un espacio que a menudo se infrutiliza, pero con un poco de planificación, puede convertirse en una excelente zona de trabajo. Si tienes un garaje amplio, puedes dividir el espacio mediante estanterías o mamparas para crear un área independiente. Es fundamental asegurarse de que el espacio esté bien ventilado e iluminado, ya que estos factores impactarán directamente en tu productividad. Instalar estanterías a medida para guardar documentos o herramientas puede hacer que el garaje sea funcional tanto para el trabajo como para otros usos, sin que pierda su esencia original.



IKEA

↑ **EN ESTE GARAJE** se ha aprovechado el rincón con luz natural para habilitar una zona de despacho que se ha cerrado el espacio con una estantería de almacenaje.

MUEBLE MULTIFUNCIONAL que sirve como almacenaje y despacho en una zona de paso a la terraza.



LEROY MERLIN

CÓMO INCLUIR UN ESPACIO DE TRABAJO EN UNA ZONA DE PASO

Las zonas de paso de la casa, como los recibidores o los pasillos amplios, suelen estar desaprovechadas. Una opción interesante es instalar un mueble multifuncional que actúe como escritorio cuando lo necesites y que, el resto del tiempo, sirva como consola o estantería. Hay muebles diseñados específicamente para estos casos, como los escritorios plegables o los módulos abatibles que se pueden ocultar

fácilmente. Además, los muebles multifuncionales son ideales para mantener el orden, ya que pueden incorporar almacenamiento discreto para documentos y otros materiales de oficina.

LAS ZONAS DE PASO PUEDEN ACOGER UNA ZONA DE TRABAJO CON UN MUEBLE MULTIFUNCIONAL QUE ADEMÁS TENGA ALMACENAJE.



LEROY MERLIN

ZONA DE TRABAJO EN UNA GALERÍA CERRADA O TERRAZA CUBIERTA

Las galerías cerradas y las terrazas cubiertas son espacios privilegiados para trabajar, ya que suelen contar con mucha luz natural. Si tienes la suerte de contar con uno de estos espacios, puedes convertirlo en una oficina luminosa y acogedora. Lo ideal es aprovechar las vistas y la luz para crear un ambiente que te inspire. Coloca un escritorio frente a las ventanas y añade plantas para darle un toque más orgánico. Asegúrate de que el mobiliario sea resistente a las posibles fluctuaciones de temperatura que pueda haber en estas zonas, especialmente si se trata de terrazas que no están completamente aisladas.

↑ INSTALAR UNA ZONA DE TRABAJO en una galería o terraza cubierta es ideal porque tienen mucha luz natural y son espacios muy agradables para trabajar.

PLATOS DELICIOSOS
QUE TE DARÁN UN

PLUS DE ENERGÍA

En general, una alimentación saludable es necesaria para mantener un ritmo de vida dinámico. **Pero hay momentos en los que el cansancio es más agudo o necesitamos fuerzas extra, así que es importante escoger ingredientes concretos que nos ayuden.** Estas propuestas están cargadas de energía, prepárate para superar cualquier reto. Un, dos, tres, ¡adelante!

POR CARMEN LÓPEZ

ENSALADA DE MANZANA Y VINAGRETA DE SEMILLAS DE CALABAZA

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: hojas de lechuga morada • canónigos y espinacas • 2 manzanas rojas • semillas de girasol y calabaza peladas • cebollino • 1 zanahoria • 30 ml de aceite de oliva • vinagre de Módena.

- **Lava las hojas verdes.** Pela la zanahoria y córtala en bastones pequeños.
- **Corta las manzanas en gajos finos,** sin pelar, justo antes de emplatar, para evitar que se oxiden y se oscurezcan.
- **Dora en una sartén caliente,** sin aceite, las pipas de calabaza y de girasol, por separado, ya que tienen una cocción diferente.
- **Pica el cebollino y mézclalo con el aceite de oliva y el vinagre de Módena.** Mezcla bien con las semillas, ayudándote con unas varillas.
- **Emplata** todas las elaboraciones.

CONSEJO

Lava las hojas verdes con agua y hielo, así conseguirás una textura firme y un color verde bonito.





CROQUETAS DE CABRALES

3 HORAS. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de queso de cabrales • 1/2 cebolla • 1/2 litro de leche • 100 g de harina • 2 huevos • pan rallado • aceite de oliva • mantequilla.

- **Calienta la leche en un cazo.** Mientras tanto, echa 1 cucharada de mantequilla en una olla y deshazla sin que se queme.
- **Echa 3 cucharadas de harina a la mantequilla y remover.** Cuando estén mezcladas, vete echando la leche caliente poco a poco sin parar de remover con las varillas, para que no se formen grumos.
- **Añade la media cebolla** y sigue removiendo durante 15 minutos hasta que no haya grumos. Saca la cebolla y echa el queso.
- **Remueve hasta conseguir una masa** que se despegue de los lados de la olla y de las varillas, que no esté líquida. Deja varias horas tapada en la nevera y, cuando esté fría, formar bolitas con la masa, pásalas por harina, huevo y pan rallado. Fríe en aceite muy abundante.

OPCIÓN

Si el cabrales te resulta demasiado fuerte, puedes optar por otro queso azul más suave, como el Peña santa.

ALGUNAS ESPECIAS COMO LA CANELA, EL COMINO O LA NUEZ MOSCADA TIENEN PODER VIGORIZANTE.

LENTEJAS ESTOFADAS CON COMINO

90 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 150 g de lentejas pardinas • 1 pimiento rojo • 1 pimiento amarillo • 1 pimiento verde • 1 pimiento dulce • 1 tomate • 1 diente de ajo • 1 cucharadita de comino molido • 1/2 cebolleta • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 litro de caldo de ave o verduras • sal • pimienta molida.

- **Pela la cebolla y el diente de ajo y pícalos finamente.** Lava los pimientos, retira los pedúnculos y las semillas y córtalos en dados pequeños. Pica la cebolleta.
- **En una cazuela con aceite caliente,** rehoga la cebolla, el ajo y la cebolleta hasta que queden lacios. Añade los pimientos y, cuando la verdura empiece a sudar, incorpora el tomate pelado y troceado y las lentejas bien escurridas.
- **Remueve, sazona con el comino y cubre todo con el caldo de ave (o de verduras).** Lleva a punto de ebullición, espuma y deja cocer lentamente semitapado durante 1 hora aproximadamente, hasta que las lentejas estén tiernas. Rectifica de sal y sirve.

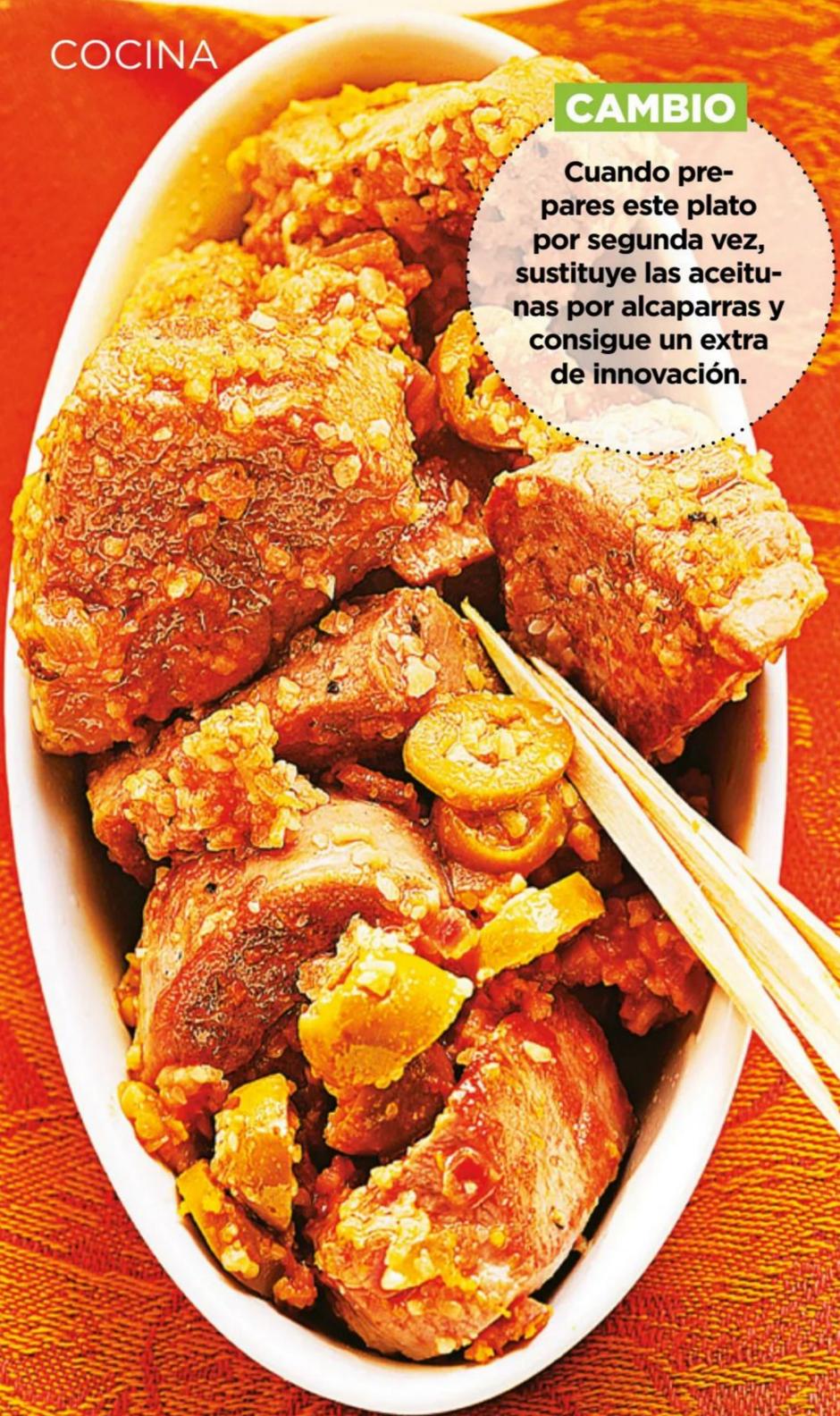


TIEMPO

Si quieres también puedes añadir un poco de puerro, ya que combina muy bien con el resto de ingredientes.

CAMBIO

Cuando prepares este plato por segunda vez, sustituye las aceitunas por alcaparras y consigue un extra de innovación.



PINCHO DE CERDO CON SALSA DE ALMENDRAS Y ACEITUNAS

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 kg de lomo de cerdo • 100 g de almendras picadas • 2 dientes de ajo • 200 ml de vino blanco • orégano fresco • sal • pimienta • aceite de oliva • 100 g de aceitunas rellenas.

- **Maja en un mortero el orégano con los dientes de ajo y una pizca de sal.** Luego, corta el cerdo salpimentado en tacos de bocado y los embadurnas con el majado. Dóralos por todos los lados en una sartén honda con aceite de oliva y cocínalos bien.
- **Agrega las almendras picadas a la sartén y remueve.** Pon el vino y deja que se cocine a fuego suave durante unos 10 minutos, para que la carne quede jugosa. Es importante que el vino cubra casi toda (o toda) la carne.
- **Pica las aceitunas rellenas y añádelas** al cerdo cocinado, una vez esté fuera del fuego.

CODORNICES CON ALMENDRAS Y ARROZ JAZMÍN

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 24 codornices limpias • 1 cebolleta • ajo • 30 g de almendras crudas • perejil • 50 ml de vino tinto • azúcar • 1 membrillo fresco • 400 ml de caldo de ave • aceite de oliva • sal • pimienta • 400 g de arroz jazmín • azafrán • mantequilla.

- **Ata las codornices para que no se desmonten,** juntando los dos muslitos con la cuerda y rodeando la codorniz para que quede más sujeta. En una olla, con cuatro cucharadas de aceite de oliva, fríe bien las codornices salpimentadas, hasta que adquieran un color dorado por todos los lados.
- **Pica las cebolletas y un diente ajo.** Retira las codornices y en el mismo aceite cocina la cebolla. A media cocción, añade el ajo y baja el fuego para que no se quemé. Pon las codornices en la olla del sofrito y moja con el vino. Reduce el alcohol y pon el caldo de ave. Cocina durante 40 minutos.
- **Retira las codornices del guiso y cuele la salsa.** Redúcela en una sartén, hasta conseguir una textura de salsa. Pela y corta en gajos los membrillos. Ponlos en una sartén con un poco de mantequilla y dóralos. Espolvorea azúcar y medio vaso de agua para que se cuezan y caramelicen. Reserva en un plato.
- **Cuece el arroz en abundante agua** con unas hebras de azafrán durante 15 minutos tapado. Déjalo reposar en la misma olla y sin destapar durante 15 minutos.
- **Sirve las codornices con la salsa reducida,** unos gajos de membrillo caramelizado y unas almendras picadas por encima. Acompaña con el arroz jazmín.

BEBIDA

Este plato casa perfectamente con un vino tinto de Ribera del Duero a temperatura ambiente.





CONTRASTE

La combinación de la carne con el clavo genera un plato de sabor muy potente, adecuado para ocasiones especiales.

OSOBUCO CON CLAVO Y PIMIENTA

60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 kg de osobuco • 1,5 l de vino tinto • 3 cebollas medianas • 4 tomates • 1 cabeza de ajo • 4 zanahorias medianas (para el estofado) • 2 clavos de olor • 10 g de pimienta negra • 1 hoja de laurel • 4 patatas para hervir • 4 zanahorias (para decorar) • 200 cl de leche • harina • sal • pimienta • romero fresco • aceite de oliva.

- **Corta la cebolla en juliana.** Pela y corta 4 zanahorias y los tomates por la mitad. Macera la carne con el vino tinto y añade las cebollas, los tomates, la cabeza de ajo, las zanahorias, el laurel, la pimienta en grano y los clavos de olor.
- **Pasadas 12-24 horas, escurre la carne, salpimenta, pásala por harina y dórala en una olla.** Sácala y sofríela a fuego bajo con un poco de aceite de oliva las verduras bien escurridas que tenías maceradas con el vino.
- **Añade la carne y el vino tinto de la maceración a las verduras rehogadas.** Cuece aproximadamente 90 minutos, hasta que la carne esté cocida. Si durante la cocción queda poco líquido, añade caldo de carne o agua caliente para que no se corte la cocción.
- **Saca la carne y reserva.** Pasa la verdura y el jugo de la olla por un colador chino y vuelve a poner la carne y la salsa en una olla para calentar antes de servirla.
- **Pon otra olla a fuego fuerte y lava las patatas.** Cuando hierva, añade las patatas con la piel (lavadas previamente) y salpimenta. Baja un poco el fuego y déjalas cocer entre 20 y 40 minutos. Cuando estén tiernas, sácalas del agua, deja que las patatas se templen y quítales la piel. Tritúralas con un poco de leche hasta encontrar la textura deseada.
- **Haz unas tiras de zanahoria** y escáldalas entre 10 y 30 segundos en agua hirviendo para conseguir una textura manejable. Para el emplatado, pon un trozo de osobuco con la salsa, añade un poco de puré de patata y unas tiras de zanahoria. Decora con una rama de romero.

PAD THAI DE POLLO Y GAMBAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 180 g de tallarines de arroz por persona (grosor mediano) • 4 dientes de ajo • 100 g de judías largas thai (o judía verde redonda bobby) • 100 g de ajos tiernos • 100 g de germinado de soja • 250 g de pollo • 4 huevos • 1 cebolla tierna • 1 zanahoria • 8 gambas • aceite de girasol (o de oliva virgen).
Para la salsa pad thai: 150 ml de zumo de tamarindo (sin azúcar) • 100 ml de salsa de pescado • 100 g de azúcar de palma (o blanquilla).

- **Pica el pollo en dados de 1 cm aproximadamente.** Pica también el ajo finamente y las verduras en juliana fina.
- **Prepara la salsa uniando el zumo de tamarindo,** la salsa de pescado y el azúcar de palma, hasta que se disuelva bien el azúcar. Reserva.
- **Cuece los fideos en agua hirviendo,** sin aceite ni sal, tan solo unos minutos. Déjalos al dente para que no se pasen. El tiempo dependerá del grosor del fideo.
- **Calienta una base de aceite de girasol en un wok.** Marca el pollo a fuego fuerte hasta que esté dorado y crujiente por fuera. Reserva. En la misma sartén haz unos huevos revueltos y retira.
- **Baja el fuego y añade el ajo** y cuando empiece a tomar color agrega los tallos de ajo, las gambas y las judías. A los 2 minutos pon el resto de las verduras, el pollo, los huevos y los fideos. Agrega la salsa poco a poco hasta tener el sabor deseado y calienta en el fuego hasta que todo esté cocido y mezclado a la perfección.



INDICACIÓN

Si quieres que tenga un sabor más dulce, aumenta la cantidad de zumo de uva, que es el que aporta el dulzor.

**EXTRA**

Desmenuza un poco de queso azul y espolvoréalo por encima de la carne. El contraste de colores realzará mucho el plato.

MEDALLÓN DE TERNERA CON VERDURAS AL TOQUE DE NUEZ MOSCADA

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 350 g de medallones de ternera
 • calabacín • berenjena • espárragos trigueros
 • 500 g de patatas • leche para cubrir • mantequilla • nuez moscada • pimienta • sal • sal Maldon.

- **Salpimenta los medallones.** Lava y corta las verduras para asarlas al horno o pasarlas vuelta y vuelta a la parrilla, con un poco de sal gruesa.
- **Prepara el puré de patata: pela y corta las patatas en trozos muy pequeños.** Ponlas en una cazuela, añade una pizca de sal y cúbreelas con leche (para un puré menos calórico, emplear agua en su lugar). Cuando las patatas estén tiernas, retíralas del fuego y tritúralas con la batidora, una nuez de mantequilla y la nuez moscada.
- **Calienta la plancha** y asa primero las verduras y, a continuación, la carne con un poco de sal y al punto al gusto. Dispón todos los alimentos en el plato y sirve inmediatamente.

CINNAMON ROLLS

130 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: **Para la masa:** 750 g de harina de trigo • 100 g de azúcar • 120 g de mantequilla • 35 g de levadura fresca • 300 ml de leche • 1 cucharadita de sal. • 1 cucharadita de cardamomo molido • 1 huevo.
Para el relleno: 100 g de mantequilla • 50 g de azúcar • 2 cucharadas de canela molida.

Para la decoración: 1 huevo • 2 cucharadas de agua • azúcar perlado.

- **Para la masa primero derrite la mantequilla** en el microondas unos 30 segundos y calienta la leche. Luego desmenuza la levadura y añádele la leche y la mantequilla. Remueve hasta que quede una masa fina y unida. Coloca la harina, el azúcar, la sal, el cardamomo, el huevo batido y la mezcla que has elaborado antes en un bol grande Mézclalo todo hasta hacer una bola. A continuación tapa con papel film y deja reposar 1 hora.
- **Extiende la masa en forma rectangular, que quede fina.** Para hacer el relleno, mezcla en un bol la mantequilla con azúcar, el agua y la canela. Después extiende la mezcla sobre la masa.
- **Enrolla la masa a lo largo.** Para poder cerrar los bordes, puedes humedecerlos con un poco de agua. Corta el rollo de masa en trozos no muy grandes y colócalos en el horno, con papel vegetal en la base. Déjalos reposar hasta que doblen su volumen y luego precalienta el horno a 190 °C. Hornea unos 30 minutos o hasta que veas que están dorados.
- **Para la decoración bate un huevo** y mézclalo con agua y el azúcar perlado a tu gusto. Utilízalo para pintar la superficie de los rollos. Mete 10 minutos más en el horno.

**DATO**

Procedentes de Suecia se llaman kanelbullar y originalmente se consumían sobre todo en Navidad, aunque están tan buenos que ahora están presentes todo el año.



IDEA

Utiliza café descafeinado, así, los comensales a los que no les sienta bien la cafeína también podrán gozar con este postre.

FLAN DE CAFÉ

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 cafetera italiana mediana de café • 3 huevos • 250 ml de crema de leche • 6 cucharadas de azúcar • 1 cucharada de mantequilla.

- **Prepara el café y déjalo enfriar dentro de un bol.** Echa las tres yemas, la crema de leche, el azúcar y las claras batidas.
- **En un recipiente untado de mantequilla,** pon la mezcla y hornea a 180 °C durante 20 minutos.
- **Desmonta y sirve** acompañado de frutos secos.

**LA CAFEÍNA ES EL
COMPUESTO ENERGIZANTE
NATURAL DEL CAFÉ.**

BOGAVANTE A LA PARRILLA CON FRUTA DE LA PASIÓN

50 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 bogavantes de ración (unos 500 g) • 2 frutas de la pasión • 2 aguacates • 200 g de mantequilla • 1 lima • 1 bandeja de germinado de rúcula • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Coloca la mantequilla en un bol y deja que se derrita al lado de una fuente de calor.** Cuando esté derretida, separa la mantequilla del suero que queda en la parte baja del recipiente y resérvala. Luego realiza unas tiras de piel de lima con la ayuda de un pelador y sumérgelas durante 5 segundos en agua hirviendo para blanquearlas y quitarles el sabor amargo. Reserva. Exprime la lima y añade su zumo a la mantequilla.
- **Corta el bogavante,** con la ayuda de un buen cuchillo de hoja ancha, longitudinalmente con la panza hacia abajo. Quítale los intestinos, que se encuentran en forma de hilillo oscuro en la parte de la cola.
- **Salpimenta y pon el bogavante en la parrilla por la parte del caparazón.** Cuécelo unos 4 o 5 minutos y luego dale la vuelta para cocerlo por la parte interior durante unos 3 minutos más. Una vez cocido, extrae la carne de la cola y la de las pinzas.
- **Corta los aguacates en láminas y colócalos en la base del plato.** Por encima pon la carne del bogavante y salséala con la mantequilla y el zumo. Abre las frutas de la pasión por la parte superior, y no por la mitad para no perder todo el jugo, y agrega las semillas de la fruta y las pieles de lima a la preparación. Espolvorea un poco de pimienta recién molida por encima y un poco de sal en escamas.

MARIDAJE

Una copa de vino blanco Chardonnay o un vino rosado espumoso. En cualquiera de los dos casos que esté frío.



CÓMO HACER UNA BECHAMEL PERFECTA

Y SALSAS DERIVADAS

Una de las salsas más clásicas de la cocina es la bechamel. **Aquí te damos algunos trucos para que quede sin grumos y algunas propuestas de variantes.** POR ROSA MESTRES

Elaborada con solo tres ingredientes, la bechamel es una salsa básica que da mucho juego en la cocina y que todo cocinero debería conocer. Y es que, además de ser imprescindible a la hora de realizar croquetas, también se usa en lasañas, canelones, gratinados al horno, rellenos... Los pasos para elaborar la bechamel son muy sencillos. Solo hay que colocar la mantequilla en un cazo, dejarla fundir, incorporar la misma cantidad de harina, rehogarla hasta que esté cocida y se forme una pasta, e ir agregando leche sin parar de remover hasta que espese. Pero, a veces, a pesar de su sencillez, pueden aparecer grumos y no quedar tan bien como esperamos. Con estas ideas quedará irresistible:

PARA REALIZAR LA BECHAMEL SOLO NECESITAS MANTEQUILLA, HARINA Y LECHE.

- **Nunca pongas leche fría.** El cambio brusco de temperatura puede facilitar la aparición de grumos. Lo



NUNCA UTILICES LECHE FRÍA para hacer la bechamel. El cambio brusco de temperatura puede facilitar la aparición de grumos.

mejor es usar la leche a temperatura ambiente o un poco caliente.

- **Pasa la harina por un colador o un tamiz.** De esta manera, al quedar suelta, se mezclará mejor con la leche.

BECHAMEL SIN LACTOSA

Si no puedes consumir leche o sigues una alimentación vegana, también puedes disfrutar de la bechamel. Solo tienes que cambiar la leche por una bebida vegetal de soja, de almendra o de arroz.

PARTIENDO DE UNA SALSA BECHAMEL...

Puedes hacer otras salsas derivadas que también están exquisitas:

- **Con tomate.** Cuando tengas la bechamel lista, agrega unas cucharadas de salsa de tomate casera y ve removiendo hasta que adquiera un tono anaranjado. Es ideal para acompañar huevos rellenos, salsear recetas de pasta...
- **Con queso.** En este caso, se agrega un queso cremoso, tipo

Gruyère, y queso parmesano en polvo a la bechamel. Se remueve hasta que se fundan y... ¡Listo! Se puede usar para acompañar platos de pasta, carnes asadas, huevos, verduras...

- **Con espinacas.** Coloca la bechamel en el vaso de la batidora, agrega unas hojas de espinacas cocidas y tritura hasta obtener una salsa suave y homogénea.

- **Añade la leche en hilo.** Es importante hacerlo poco a poco, a medida que la harina la vaya absorbiendo.

- **Elimina los grumos.** Si, a pesar de todo, tu bechamel tiene grumos, no te preocupes: ponla en el vaso de la batidora con un poquito de leche y tritúrala.

Por último, un consejo más: antes de preparar la bechamel, piensa para qué la vas a necesitar. No es lo mismo utilizarla para unas croquetas, que debe quedar más espesa, que usarla para una salsa. Para una bechamel básica, las medidas son: 1 litro de leche, 50 g de mantequilla, 50 g de harina, sal, pimienta y, si quieres, nuez moscada.

¡¡NUEVO COLECCIONABLE
GRATIS CON TU REVISTA

Supertele!!

**CARISMÁTICO.
MAGNÉTICO.
DURO...
...PERO CECEABA.**

Sí, **Humphrey Bogart** tenía un ligero ceceo que afectaba a su forma de hablar, pero que contribuyó a su estilo único de actuar.

Esto y mucho más te lo contaremos en la nueva **colección de la revista Supertele CINEMA CLASSICS.**

Cada semana, una nueva entrega gratis dedicada a uno de los actores o actrices que marcaron el séptimo arte.

Cada entrega incluye un **fascinante recorrido por la vida y la carrera de estos mitos del cine**, acompañado de anécdotas, curiosidades, imágenes impactantes y un **póster central** que podrás coleccionar.

¡No te pierdas esta oportunidad de conocer mejor a las estrellas que definieron una era dorada del cine!



**A PARTIR DEL
MIÉRCOLES 25**

**CADA SEMANA
GRATIS EN**

Supertele

**1.ª ENTREGA
HUMPHREY
BOGART**



LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE



Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

'GOURMET'

Una experiencia de altura

A los pies de la Torre Picasso, se encuentra **Pabblo, uno de los nuevos sitios de moda de la capital** que todo amante de la buena cocina en un entorno chic debería conocer.



➔ En pleno corazón financiero madrileño, Pabblo (plaza Pablo Ruiz Picasso, 1), el último proyecto de Grupo Larrumba Holding, se ha convertido en solo unos meses en todo un referente en la capital. El motivo es, sin duda, una propuesta gastronómica única y una puesta en escena de gran impacto en su inmenso espacio. Pabblo dispone de 2.000 metros cuadrados, con dos alturas, junto a la mítica Torre Picasso. Además, el pasado mes de junio abrió su formidable *rooftop*.

La carta de Pabblo propone una vuelta a la nostalgia gastronómica y hace honor a grandes clásicos de la cocina mediterránea. Con platos perfectos para compartir, incluye desde una apetitosa selección de bocados como los blinis de salmón ahumado



sieur de prosciutto cotto gratinado, hasta recetas como la actualización del clásico cóctel de gambas en una ensaladilla-cóctel de langosta, ostras francesas aliñadas o sugerentes ensaladas de producto fresco. Entre los platos principales, destacan el lenguado salvaje *meunière* a la leña y la lubina de estero a la sal; el entrecot con hueso de vaca madurada a la parrilla o un sabroso escalope Wiener Schnitzel de ternera doble. Y de postre, nada como la tarta de fresas con nata o la Sacher.



Mr. Porter

El Steakhouse, Bar & Lounge barcelonés (Rosselló, 265) ha creado un menú especial para celebrar la llegada del otoño y sumergirse en sus sabores más especiales: el 'Autumn Harvest'. Un festín que degustar del 7 al 31 de octubre, y que incluye platos como El bosque, compuesto de setas, trufas, puré de coliflor y hojas; o La castañera, que lleva pavé de batata con castañas asadas y salvia quemada.



Mimar

Arroz y fuego, esa es la razón de ser de este restaurante valenciano situado en La Patacona (Av. Mare Nostrum, 50), en la que también es obligado probar los pescados de lonja. El meloso con bogavante y setas de temporada; el negro con sepia, coliflor y alioli; o la paella de gamba roja son algunos de los platos estrella del local. También la fideuá de alcachofa, huevo y *foie*; el *rossejat* de fideo fino; y, por supuesto, la paella valenciana.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



‘El cerebro trascendente’

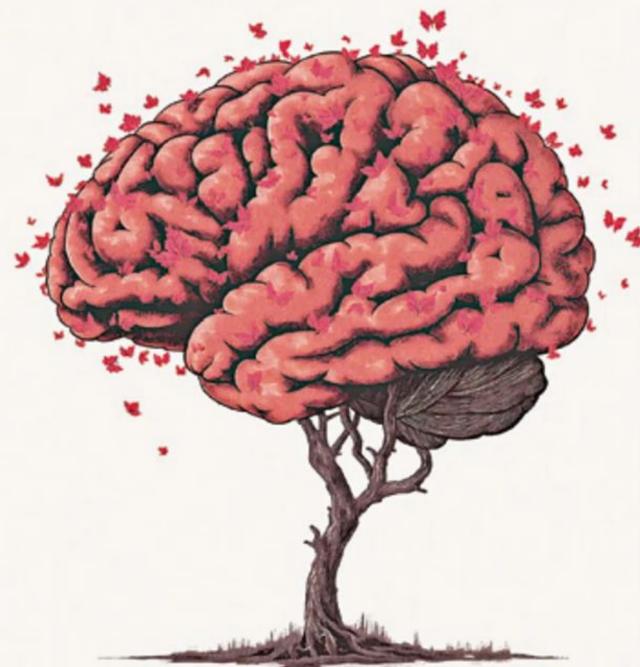
El físico, novelista y ensayista estadounidense Alan Lightman, autor de la exitosa novela ‘Los sueños de Einstein’, **aborda en esta obra la espiritualidad en la era de la ciencia.**

→ Contemplar las estrellas, enamorarse o escuchar música nos hace sentir una conexión trascendente con una unidad cósmica y algo más grande que nosotros mismos. Sin embargo, estas experiencias no son fácilmente comprendidas por la ciencia, que sostiene que todo puede explicarse en términos de átomos y moléculas. ¿Hay espacio en nuestra visión científica del mundo para estas

experiencias espirituales? El reconocido físico y novelista Alan Lightman cree que sí. Basándose en la historia intelectual y en conversaciones con científicos, filósofos y psicólogos contemporáneos, Lightman plantea preguntas provocadoras que iluminan nuestra extraña posición entre el mundo de las partículas y fuerzas, y el de la experiencia humana. **Pinolia. Edición impresa: 23,95 €.**

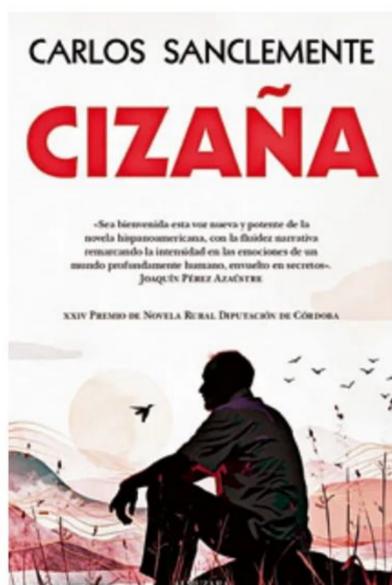
EL CEREBRO TRASCENDENTE

ESPIRITUALIDAD EN LA ERA DE LA CIENCIA



ALAN LIGHTMAN

Pinolia



‘Cizaña’

CARLOS SANCLEMENTE

Un repentino apagón eléctrico el 31 de diciembre provoca que el fin de año en Guaya-bara se celebre de una manera muy distinta a la habitual. Durante la inusual fiesta, desaparece el viejo Rómulo, el telefonista del pueblo con fama de hosco y peligroso. **Almuzara. Edición impresa: 17 €.**



‘Una mujer insignificante’

CATALINA MURILLO

Una carta trastorna la rígida estabilidad de un hogar, desencadenando un caos fabuloso de vino, música y risas. Poco a poco salen a flote las heridas y frustraciones de una mujer que nunca fue la persona más importante para nadie. **Alfaguara. Edición impresa: 18,90 €. E-book: 10,44 €.**

MÚSICA

‘Un mundo raro’

MALA RODRÍGUEZ

“Liberación en tres actos”, esa es, en palabras de la artista jerezana, la mejor carta de presentación de su nuevo trabajo discográfico. Un álbum “que tiene como bandera el agradecimiento, el amor, el respeto y la lealtad”, que mezcla ritmos y emociones que traspasan los poros de la piel, y en el que cada palabra es un disparo desde las entrañas. “Estoy muy feliz, este trabajo ha sido liberador en todos los aspectos. Es la historia de una crisis con final feliz”, afirma Rodríguez. **En vinilo: 29,99 €.**



‘Wonderful World’

LOUIS ARMSTRONG

Nueva colección de éxitos del legendario artista, del que se cumplen 123 años de su nacimiento. Todo un icono de la historia universal de la música. **Vinilo: 31,99 €.**



‘Dicotomía’

AGONEY

Este álbum en el que el canario ha trabajado durante dos años, te sumerge en un universo sonoro donde la música electrónica se fusiona con la teatralidad. **CD: 14,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



'Familia de medianoche'

Marigaby es una inteligente y ambiciosa estudiante de medicina que por las noches salva vidas a bordo de la ambulancia privada de su familia en Ciudad de México. Junto a su padre Ramón y sus hermanos Marcus y Julito, la joven se gana la vida haciendo frente a urgencias extremas en una metrópoli con millones de personas. **Estreno en Apple TV+ el 25 de septiembre.**



'Nadie quiere esto'

CON KRISTEN BELL Y ADAM BRODY

Joanne, una agnóstica presentadora de pódcast, y Noah, un rabino despechado y muy poco convencional, se conocen en una fiesta. A la hora de irse, los dos tienen claro que hay cierta atracción entre ellos, pero también que sus actitudes ante la vida son muy distintas y que los obstáculos para que el amor surja y fluya entre ellos de manera natural no son precisamente pocos. **Estreno en Netflix el 26 de septiembre.**



CINE

'Soy Nevenka'

Mireia Oriol y Urko Olazabal protagonizan el nuevo filme de Icíar Bollaín, inspirado en hechos reales. **Estreno en la gran pantalla el 27 de septiembre.**

→ En el año 2000, Nevenka Fernández, de 24 años y concejala de Hacienda en el Ayuntamiento de Ponferrada, sufre una persecución implacable, tanto sentimental como profesional, por parte del alcalde, un hombre acostumbrado a hacer siempre su voluntad en lo político y en lo personal. En un gran acto de valentía, Nevenka decide denunciar, pese a que sabe que el precio que va a pagar por ello va a ser muy alto. Su entorno no la apoya, la sociedad le da la espalda y los medios la someten a un juicio público. Su caso inició en nuestro país el movimiento #metoo mucho antes de que se inventase el término. **Soy Nevenka llega a las salas de cine el 27 de septiembre.**



MÁS CINE



'Megalópolis'

Nueva Roma debe cambiar, lo que provoca un conflicto entre Cesar Catilina, un artista que pretender crear un futuro idealista y utópico, y su oponente, el alcalde Franklyn Cicero. **Estreno el 27 de septiembre.**

'La virgen roja'

Hildegart es concebida y educada por su madre Aurora para ser la mujer del futuro, convirtiéndose en una de las mentes más brillantes de la España de los años 30, y uno de los referentes europeos sobre sexualidad femenina. **Estreno el 27 de septiembre.**



OCIO



PLAN



Vibraciones de Gaia

CELEBRA EL OTOÑO CON ESTE RETIRO DE YOGA & BIENESTAR EN FORMENTERA

Del 10 al 13 de octubre, Blanco Hotel, el nuevo destino *wellness* de Formentera, ofrece un retiro de yoga y bienestar, impartido por Chandra Community, diseñado para recibir la energía renovadora del elemento tierra y transitar con armonía hacia el otoño. Un espacio para la reconexión personal tras la agitación del verano, en un entorno natural mágico (la isla pitiusa), con sus días soleados y su ritmo sereno. Además de todas las comodidades de Blanco Hotel, el retiro incluye un amplio programa de actividades para fortalecer el cuerpo, calmar la mente y nutrir el espíritu. **Más información y reservas en www.blanchohotelformentera.com.**

EN ESCENA

'El alcalde de Zalamea'

El dramaturgo y director José Luis Alonso de Santos versiona y dirige este clásico de Pedro Calderón de la Barca que plantea la compleja cuestión de qué significa realmente ser tolerante. La obra comienza cuando con las tropas españolas llegan al pueblo extremeño de Zalamea de la Serena, camino de Portugal. **Del 19 de septiembre al 13 de octubre en los Teatros del Canal de Madrid.**



CONCIERTO

Roberto Carlos

El emblemático cantautor brasileño aterriza con su gira en el Wizink Center de Madrid el jueves 26 de septiembre a las nueve de la noche. Una ocasión única para disfrutar de su música en directo y bailar al ritmo de canciones tan míticas como *Lady Laura*, *Amor sin límite*, *Amada amante*, *Un millón de amigos* o *El gato que está triste y azul*. **Más información y entradas en www.robertocarlos.com.**



TEATRO

'Turisme rural'

Los actores Mireia Portas, Ivan Labanda, Anna Güell, Lluís Villanueva y Joel Cojal protagonizan esta comedia de miedo, llena de misterio y giros inesperados que suceden en lo que, en un principio, iba a ser un fin de semana romántico en el campo, para un matrimonio que desea ampliar la familia con un hijo. **Desde el 18 de septiembre hasta el 3 de noviembre en el Teatre Borràs de Barcelona. Entradas a partir de 19,60 €.**

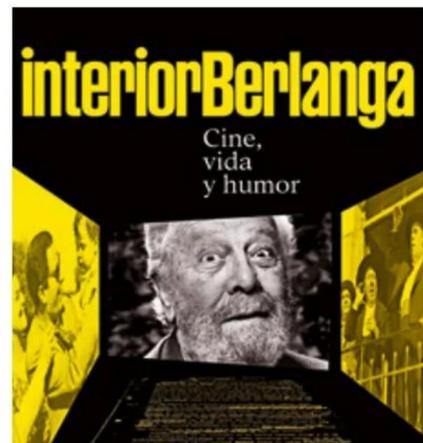


MÁS ARTE



'31 mujeres. Una exposición de Peggy Guggenheim'

MADRID. La Fundación Mapfre presenta esta muestra que Peggy Guggenheim organizó en 1943 en su galería neoyorquina. **Hasta el 5 de enero en la Sala Recoletos.**



'Interior Berlanga'

BARCELONA. Muestra que ofrece una mirada íntima y nunca explicada sobre el cineasta Luis García-Berlanga a partir de la catalogación y digitalización de su archivo particular. En Caixa Forum **hasta el 20 de abril.**



'Anthony McCall: Fracción de segundo'

BILBAO. El Museo Guggenheim alberga esta muestra sobre la obra, a la vez filmica y radicalmente abstracta, del artista británico Anthony McCall. **Hasta el 10 de noviembre.**

JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para pasar un buen rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

➔ Encuentra estos 15 animales marinos que sorprenden por su exotismo, por sus dimensiones gigantescas o porque, sencillamente, son asombrosos.

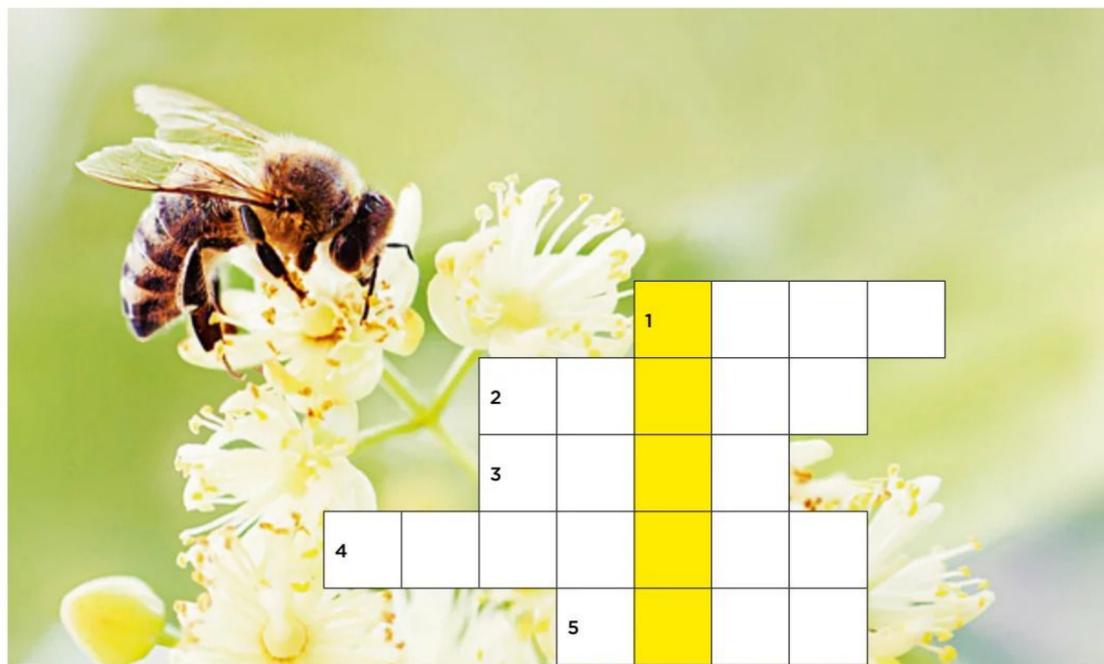
- BALLENA
- DELFIN
- CANGREJO
- ESTRELLA DE MAR
- PULPO
- ORCA
- MEDUSA
- CARACOLA
- ALMEJA
- CORAL
- FOCA
- RAYA
- MANTA
- CABALLITO DE MAR
- CACHALOTE

U	V	N	S	U	V	N	T	E	L	E	V	I	S	O	R	S	U	P
I	A	S	T	I	A	S	T	I	O	E	I	I	A	S	T	I	A	
S	L	A	N	E	L	L	A	B	S	A	S	O	S	L	A	R	C	C
I	C	L	C	I	C	L	B	P	S	P	R	I	I	M	L	R	I	E
I	R	N	A	A	R	N	E	P	C	E	I	N	I	A	O	S	E	M
U	V	N	S	M	B	J	S	O	D	E	U	I	B	N	N	S	U	P
E	A	S	T	A	O	A	R	A	A	A	I	F	I	T	S	T	I	I
T	L	A	R	C	L	A	L	L	I	I	S	L	S	A	V	R	C	C
O	C	L	B	A	L	E	O	L	S	R	I	E	I	C	L	A	I	E
L	R	N	A	I	L	C	A	P	I	E	I	D	F	R	N	A	L	R
A	M	A	T	F	A	M	T	I	O	T	L	N	E	V	E	R	A	I
H	E	A	R	R	L	A	E	C	R	N	O	S	L	L	A	R	C	C
C	D	L	A	O	C	L	B	J	S	A	M	D	P	C	L	B	I	E
A	U	C	A	P	U	L	P	O	A	T	Y	R	E	R	N	A	P	R
C	S	D	U	C	H	A	S	U	R	S	A	A	D	M	N	S	U	P
I	A	S	T	O	J	E	R	G	N	A	C	I	O	A	A	T	A	I
F	O	C	A	S	L	A	R	A	I	A	A	S	S	L	A	R	C	C
I	R	A	M	E	D	A	L	L	E	R	T	S	E	C	O	B	I	E
I	R	N	A	I	R	N	A	P	R	T	I	R	I	S	N	A	P	R

CRUCE DE PALABRAS

➔ Es el insecto polinizador más importante de las plantas y, sin él, la vida humana está en peligro. Aunque es indispensable para mantener la biodiversidad del planeta, no siempre es bien querido y hay quien corre cuando se le acerca. Descubre el animal misterioso desvelando la respuesta a las siguientes preguntas.

1. Órgano que utilizan algunos animales para volar.
2. Bulto en forma de haba que aparece cuando te pica un insecto.
3. Fluido dulce y viscoso considerado un edulcorante natural fabricado por un insecto a partir del néctar de las flores.
4. Órgano punzante que tienen en el abdomen algunos arácnidos o insectos y que puede expulsar algún tipo de veneno.
5. Línea que se forma sobre una superficie cuando se combina un color con otro.



SUDOKU

→ Rellena la cuadrícula utilizando las cifras del 1 al 9, pero recuerda no repetir los números en las filas ni en las columnas ni en los bloques.

	1	4		6		3		9
	2		4		9			1
7			1				4	
	3		5	9				2
2								7
8		9	7	1		4	3	
9	8							6
1			6		8		9	
3			9	5		2	8	

AHORCADO

Sandra Bullock es una de las actrices de Hollywood más conocidas, gracias al éxito de muchas de sus películas. Completa las letras que faltan para dar con los títulos ocultos. Seguro que muchas las has visto.



→ _IE_TR_S / D_R_ÍAS

→ L_ / P_O_OSI_IÓN

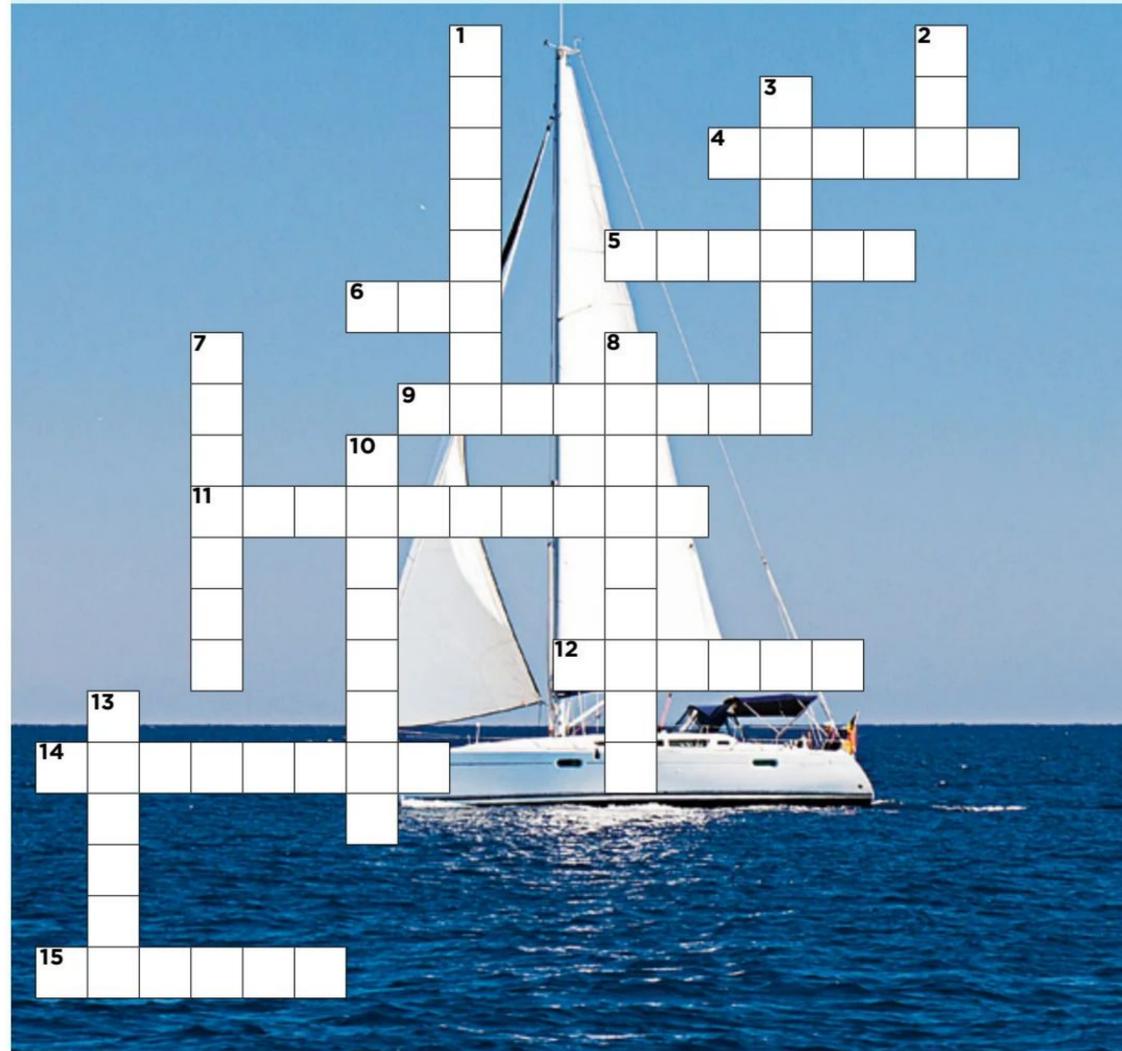
→ _IS_ / A_EN_E / E_PEC_AL

→ L_ / _AS_ / _EL / L_GO

→ A_OR / C_N / PR_AV_SO

CRUCIGRAMA

Lee con atención cada una de las definiciones que te facilitamos para encontrar y completar los espacios correspondientes a cada palabra. Mirar el diccionario no vale!



HORIZONTALES:

4. Perturbación caracterizada por vientos intensos y que suele ir acompañada de tormenta.
5. Actividad que consiste en sumergir todo el cuerpo en el agua y practicar alguna actividad como, por ejemplo, nadar.
6. Establecimiento que ofrece tratamientos y terapias de relajación usando el agua como base.
9. Cantar entre dientes y sin articular palabra. Lo haces cuando no te sabes la letra de la canción.
11. Costa italiana situada en el sur de Nápoles y catalogada como Patrimonio de la Humanidad. Comprende lugares tan hermosos como Positano.
12. Sosegar, adormecer, tratar de templar a alguien.
14. Pantalón corto por encima de la rodilla, muy popular en los años 80, que vuelve a estar de moda.

15. Sensación de calor que suele venir acompañada de sudor y enrojecimiento de la piel, muy propio de la menopausia.

VERTICALES:

1. Bebida hecha con chufa, originaria de Valencia y que es un clásico del verano.
2. Hermano de uno de los padres de una persona.
3. Eliminar restricciones. Eximir a alguien de una obligación.
7. Lugar cubierto donde se encierra el ganado para que pueda alimentarse y descansar.
8. Oscurecimiento natural de la piel estimulado por la exposición al sol.
10. Tomar de alguien algo, normalmente una vivienda, para usarlo durante un tiempo determinado y mediante un precio pactado.
13. Embarcación que se mueve gracias a la acción del viento en sus alas.

AGENDA

LAS SIETE DIFERENCIAS

En verano, cuánto apetece sentarse en una terracita y disfrutar de unas buenas vistas, ¿verdad? Aún faltan algunos meses, pero, para que vayas impregnándote de buenas energías, te animamos a mirar con detenimiento estas dos inspiradoras fotografías. Préstales mucha atención, porque, en una de ellas, se esconden siete diferencias. ¡Mucha suerte!



ACERTIJO



Todos estos destinos tienen playa, pero uno de ellos no sigue la misma lógica. ¿Serás capaz de dar con la palabra infiltrada?

- BARCELONA
- LLANES
- MÁLAGA
- LUGO
- IBIZA
- ALMERÍA
- GIJÓN

RELACIÓN DE ELEMENTOS



Seguro que los siguientes nombres te suenan, pues han sido o son los deportistas españoles más influyentes. Demuestra cuánto sabes relacionando los siguientes nombres con el deporte que practican. Algunos ya no están en activo.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| Pau Gasol 1. | A. Atletismo |
| Marc Márquez 2. | B. Baloncesto |
| Mireia Belmonte 3. | C. Tenis |
| Ruth Beitia 4. | D. Motociclismo |
| Miguel Induráin 5. | E. Gimnasia |
| Gervasio Deferr 6. | F. Ciclismo |
| Rafa Nadal 7. | G. Natación |



FALSO O VERDADERO

Las siguientes afirmaciones pueden no ser del todo correctas. ¿Te atreves a adivinar cuáles son verdad y cuáles no?

1. El cerebro es el órgano que consume más energía.

Falso / Verdadero

2. Las moscas tienen las papilas gustativas en sus patas.

Falso / Verdadero

3. El Nilo es el río más largo y caudaloso del mundo.

Falso / Verdadero

4. Los adultos tienen un total de 34 dientes.

Falso / Verdadero

5. Los hombres y los niños respiran con el diafragma y las mujeres, con el tórax.

Falso / Verdadero

SOLUCIONES



● Las siete diferencias:

● Acertijo: Ibiza.

3	7	6	9	5	1	2	8	4
1	4	2	6	7	8	5	9	3
9	8	5	2	4	3	1	7	6
8	6	9	7	1	2	4	3	5
2	5	1	3	8	4	9	6	7
4	3	7	5	9	6	8	1	2
7	9	3	1	2	5	6	4	8
6	2	8	4	3	9	7	5	1
5	1	4	8	6	7	3	2	9

● Sudoku:



● Sopa de letras:

- **Cruce de palabras:**
1. Alas, 2. Habón, 3. Miel, 4. Aguijón, 5. Raya.
- **Crucigrama: Horizontales:**
4. Cición, 5. Bucear, 6. Spa, 9. Tarrear, 11. Amalfitana, 12. Calmar, 14. Bermudas, 15. Sofoco.
- **Verticales:**
7. Establo, 8. Bronceado, 10. Alquiler, 13. Velero.
- **Ahorcado: Mientras dormías,**
La proposición, Miss Agente Especial, La casa del lago, Amor con preaviso.
- **Relación de elementos:**
1B, 2D, 3G, 4A, 5F, 6E, 7C.
- **Falso o verdadero:**
1. Verdadero, 2. Verdadero, 3. Falso, 4. Falso, 5. Verdadero.



Directora: **María Alemany** (direccion@miarevista.es),

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela** y **Rocío Ponce**; redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, María García, Mar Cantero** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres, Silvia Rojo** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lauren Izquierdo** y **Tamara Vitón** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lauren Izquierdo** y **Anna Pardo** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Silvia Rojo**; redactora de Decoración **M. T. Pascual**; redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda**; maquetación **Manuel Reyes** y **Rafa Barroso**;

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi Gironès**.

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

Cristian Toledo ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.

PUBLICIDAD ONLINE:

Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

https://suscripciones.zinetmedia.es

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

Lo que de verdad te supone un chute de la mejor energía, por encima de cuidados personales, un masaje o un rato en el *spa*, que siempre son bienvenidos, son los momentos de ocio compartidos con los tuyos.

AMOR. Los vínculos afectivos se refuerzan y tu entorno cobra aún más protagonismo. Gestionalo bien y saldrás ganando sobradamente. Estos días vas a sentir que te arropan más que nunca, déjate llevar.

SALUD. Al final, no hay mal que por bien no venga, así que aprovecha para hacer todo aquello que ibas postergando porque no encontrabas tiempo para ti. El momento es ahora, lo mereces.

TRABAJO. No des cancha a la negatividad o a las dudas, porque no tendrán razón de ser, tienes de cara todos esos cambios que llevas tiempo planteando en tu mente. Confía en tu valía y saldrán adelante.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Momento dulce para vivir en familia. El entendimiento con la pareja y los hijos es total. **SALUD.** La ilusión y la energía por empezar en otro lugar son un estimulante perfecto para no frenarte: un cambio de aires o domicilio será positivo. **TRABAJO.** Los obstáculos nunca te parecieron negativos, todo lo contrario. Te gusta ponerte a prueba y demostrarte continuamente que puedes hacerlo.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Por más cosas que tengas que reorganizar en tu agenda para acudir a todos los planes en los que te incluyan, te encanta hacerlo. **SALUD.** Mientras haya armonía, todo estará bien. Vigila con cuánto aumentas la actividad o no te seguirán. **TRABAJO.** No te contagies de estrategias que, a la larga, pasan factura y cuida a tu entorno, los necesitas.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Que no te preocupe llevar poco tiempo con esta persona, si lo que estáis construyendo es una base con el fin de asentarla. **SALUD.** No te lo niegues. Tu cuerpo te pide tumbarte al sol a leer un libro y no mirar el reloj en horas. **TRABAJO.** Aunque tienes muchos planes de futuro, aún no es el momento de plantearte esos cambios.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Deja fuera de tu vida todo aquello que no te haga feliz. No te ates a nada ni a nadie que reste. **SALUD.** Aunque todavía no estás en tu mejor momento, cerrar esa etapa tóxica te ha liberado muchísimo. **TRABAJO.** Sigue buscando por donde vas. Tu lugar en el mundo está más cerca de lo que puedes pensar.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Será un motivo de alegría la visita de alguien inesperado que llega para sorprenderte. **SALUD.** Si te tomas unos días, es para descansar. Todo lo que no sea así, no te servirá de nada. **TRABAJO.** Reduce al mínimo los compromisos por un tiempo, ahora consolidarás los contactos que de verdad te lleguen.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. No te agobies y apuesta por ella si tu relación incipiente comienza a tomar cuerpo de un modo más serio. **SALUD.** Los chorros de agua fría aliviarán la pesadez e hinchazón de tus piernas. Aprovecha el final de las duchas y sé constante en el cuidado. **TRABAJO.** Te conviene mantener un perfil bajo en cuanto a gastos frívolos porque no parece que tu economía vaya a reflotar en los próximos meses.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. No concibes ninguna relación duradera sin la comunicación y el diálogo, son tus imprescindibles. **SALUD.** Préstate la atención suficiente, ahora mismo te falta cuidado. Mientras no te atiendas, tus necesidades no dejarán de existir. **TRABAJO.** Vale que no hay reto que se te resista, y ahora no iba a ser diferente, pero no dejes pasar la oportunidad de darte cuenta de tu valía, que es mucha.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Alguien cercano sabrá aplacar esos miedos que van a aflorar más de lo que te gustaría y te hará ver que son totalmente irreales. **SALUD.** No te juzgues y deja que ocurra poco a poco. A pesar

de estar viviendo una etapa difícil, tu optimismo empieza a recuperar lentamente su lugar. **TRABAJO.** No tienes por qué asumir responsabilidades y obligaciones que no te corresponden. Aplícate el "que cada palo aguante su vela".

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Día tras día, tu círculo más cercano se amplía y tú te encuentras en un momento comunicativo en el que, si algo no funciona, ya no lo alargas. **SALUD.** Tu bienestar físico pasa por tu bienestar mental. Ahí entran todos los cuidados que, en los últimos meses, estás viendo que te sientan bien. **TRABAJO.** Eres más de improvisar tus aventuras, no te agobia no tener planes de ocio cerrados.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Es un momento favorable para dar un paso más en tu relación, que está asentada y mejor que nunca. La conexión con tu pareja es máxima. **SALUD.** El descanso que tanto necesitabas te ha venido de maravilla, has recuperado las fuerzas perdidas y tienes ganas de retomar el ritmo. **TRABAJO.** Ponte en valor, aceptar los reconocimientos que te llegan por tu buen hacer no te convierte en alguien vanidoso, al contrario.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. A veces, estás tan en tu mundo que no eres consciente de la realidad de tu entorno. Presta más atención. **SALUD.** Trata de rebajar el mal humor, apuesta por ser más dulce. Estos días procura hacer únicamente aquello que te satisfaga, porque será lo que te recargue. **TRABAJO.** Nadie está para servirte y solucionarte tus problemas. Una cosa es que los demás te echen un cable y otra distinta que les toque a ellos el trabajo duro.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 25 de septiembre, saldrá a las 8:06 h y se pondrá a las 20:08 h. El martes 1 de octubre, saldrá 6 minutos más tarde, a las 8:12 h, y se pondrá 10 minutos antes, a las 19:58 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 16 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 25 de septiembre, el Cuarto Menguante estará en Cáncer. El viernes, ya como Luna Menguante, pasará a Leo, donde estará durante el fin de semana. El lunes 30, entrará en Virgo.



LOS MANOLITOS TIENEN NUEVO SABOR: CARAMELO SALADO

Manolo Bakes, la casa de los Manolitos, Palmitas y el mejor café arábica a domicilio o para recoger en tienda, ha presentado **un nuevo sabor** que promete conquistar a los paladares más atrevidos: *salted caramel* (caramelo salado). Un equilibrio único entre lo dulce y lo salado en el que se combina el caramelo con el inconfundible chocolate con leche de Manolo Bakes, todo ello infusionado con sal fina. Una nueva propuesta que busca ofrecer una experiencia sofisticada y diferente, ideal para quienes disfrutan de los contrastes en su paladar y que está **disponible en los Manolitos y Palmitas**.

LUCCIANO'S ABRE NUEVA TIENDA



La heladería artesanal argentina **Lucciano's** ha abierto su segundo **establecimiento en Barcelona (Ferran, 14)**, la quinta en España. Como en todas sus *flagships*, el diseño es el gran punto distintivo de la marca y esta emula ser una estación lunar, de allí que se llame The Moon. Los visitantes sentirán que están en una estación lunar, donde

el diseño futurista y la tecnología se combinan con elementos propios del entorno. Lucciano's ofrece hasta 24 sabores diferentes, con opciones veganas y gluten free, además de 20 opciones de sus icónicos Icepops, incluida una de los populares Minions.



L'ORÉAL PARIS CELEBRA SU 25 ANIVERSARIO EN LA MBFWMADRID

L'Oréal Paris, la marca número uno de belleza en el mundo, celebra su 25 aniversario como patrocinador de la **Mercedes-Benz Fashion Week Madrid**. Estas 50 ediciones de la MBFWMadrid convierten a la marca en la colaboradora más antigua de la pasarela de referencia en España, con una inversión acumulada de 37,5 millones de euros. Para celebrar el aniversario, la firma presentó el vídeo 'L'Oréal Paris: 25 años premiando *Porque tú lo vales*', protagonizado por premiados a lo largo de las ediciones. Entre ellos, los diseñadores Juan Duyos, Isabel Sanchís y Juan Carlos Mesa y las modelos Lorena Durán y Verónica Blume.

APRENDERÁN INGLÉS MIENTRAS SE DIVIERTEN

Hasta finales del mes de octubre, la galardonada escuela de inglés online para niños **Novakid** estará en el parque temático **Micropolix** (en San Sebastián de los Reyes). Durante estas semanas, todos los niños de entre 4 y 12 años podrán aprender inglés mientras disfrutan de un buen rato en una de las singulares aventuras que el parque temático tiene para ellos. En la **Novakid Library**, los niños se convierten en detectives por un día para ir averiguando y resolviendo las diferentes pistas explicadas por los profesores en línea de Novakid y los monitores de Micropolix. Una actividad que mezcla diversión y aprendizaje continuado.



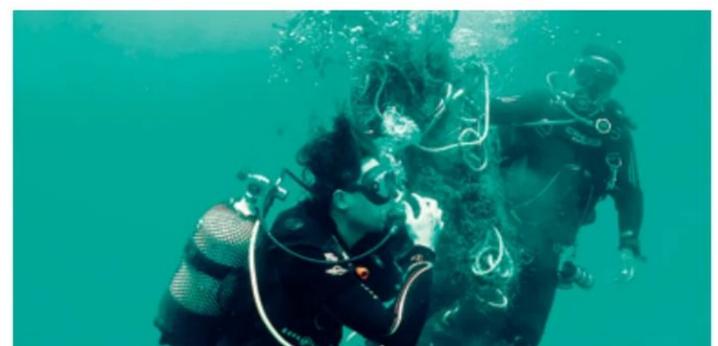
PARA UNA PIEL RADIANTE



El aceite corporal nutritivo **Phyto Replenish Body Oil**, de **Dermalogica**, repone, calma e hidrata. Delicadamente perfumado, contiene bergamota, neroli, naranja, pachulí y sándalo, que dejan la piel suave. Los aceites de ciruela francesa, aguacate y semilla de girasol ayudan a proteger la barrera lipídica de la piel y el calmante ginseng rojo fermentado calma y nutre para favorecer una piel radiante. **Precio: 63,95€.**

ALAIN AFFLELOU RETIRA DEL MAR 11.000 KG DE PLÁSTICOS

La empresa líder en el sector de la óptica y la audiolgía **Alain Afflelou** colabora por tercer año consecutivo con **Gravity Wave**, compañía comprometida con el medio ambiente, para **limpiar los mares y océanos de plástico**. En esta ocasión, han retirado del mar y los puertos 4 toneladas de residuos, que, junto a las anteriores ediciones, suman un total de 11 toneladas. Además, para concienciar a todos sus clientes sobre la necesidad de mantener limpio el fondo marino, Afflelou decora todas sus tiendas con redes de pesca limpiadas del mar, con lo que ha conseguido impactar a cerca de 30 millones de personas.



Monica Bellucci

La actriz cumple **60 años** este 30 de septiembre.

POR ALBA TARRAGÓ

Su talento y atractivo indiscutible han llevado a Monica Bellucci a convertirse en un referente de la mujer italiana tanto en la gran pantalla como en revistas y escaparates, en su faceta de modelo para firmas como Dolce & Gabbana o Dior. La actriz, que este septiembre entra en la sesentena, continúa en plena forma, en todos los sentidos, ya que además de continuar siendo un icono de belleza, no para de trabajar en su gran pasión, que es el séptimo arte. Entre los últimos proyectos en los que se ha embarcado este año destacan el documental de *Maria Callas: cartas y memoria*, la secuela *Bitelchús Bitelchús* de Tim Burton y la serie *Ça, c'est Paris* de Marc Fitoussi.

CAMBIOS DE RUMBO

Nacida el 30 de septiembre de 1964 en la región italiana de Umbría, y de padre empresario y madre pintora, Monica Bellucci empezó a trabajar a los 16 años, encaminándose a ejercer la abogacía. Con esa intención, se matriculó en Derecho, aunque poco después abandonaría la carrera para dedicarse al modelaje, profesión que había empezado a ejercer para pagarse los estudios. Pero su destino tenía que dar otro

LA INTÉRPRETE ITALIANA RECIBIÓ EN 2017 EL PREMIO DONOSTIA EN RECONOCIMIENTO A SU TRAYECTORIA CINEMATOGRÁFICA.



POR QUÉ AHORA

La actriz entra en la sesentena este mes de septiembre.

SU CARRERA

Su incursión en el mundo de la moda fue tan bien, que fichó por la Agencia Elite y se trasladar a Milán para trabajar. Pronto llegarían sus primeros papeles como actriz en la televisión italiana. Debutó en el cine americano con la película *Drácula de Bram Stoker*, en 1992, cinta que hizo despegar su carrera en el cine, iniciando trayectoria que incluye éxitos europeos e internacionales como *El apartamento*, en 1996, que le valió su primera nominación a los premios César; *Malena* o la tetralogía de *Matrix*, ya en la primera década de los años 2000.

giro para acabar en el mundo de la interpretación, primero, en la televisión y, después en el cine, tras llamar la atención del director Francis Coppola, quien la fichó para *Drácula, de Bram Stoker*, donde compartió escena con Keanu Reeves antes de aparecer juntos en las películas de *Matrix*. Su popularidad aumentó en todo el mundo después de sus papeles en *Malena*, *El pacto de los lobos* e *Irreversible*. Además, ha sido la "chica Bond" de más edad, con 50 años, gracias a su papel en *Spectre*, la película número 24 de la saga.

UNA VIDA LLENA DE AMORES

A lo largo de su vida, Bellucci ha tenido varios amores, siendo

el primero el fotógrafo de moda Claudio Carlos Basso, de quien se divorció un año después de casarse, en 1990. Una década después, contrajo matrimonio con el actor francés, Vincent Cassel, con quien tuvo dos hijas, Léonie y Deva. Tras divorciarse también de Cassel, la actriz ha tenido varios romances, y actualmente mantiene una relación con el director Tim Burton, desde hace cerca de un año.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 €
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE

Nº 147

mia Horóscopo

Predicciones
día a día
para septiembre
y octubre

Celebrando el
Día de los Muertos
De Halloween y
Todos los Santos al
Ching ming chino

Energía
espiritual
¡Aprende
a llamar al
ángel de
la guarda!

A la
venta el 2 de
septiembre
por solo 1,99 €

Tu futuro este OTOÑO

Descubre cómo afecta el temperamento
astral a cada uno de los 12 signos del Zodíaco

TODOS LOS SECRETOS
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO
PARA DISFRUTAR DEL AÑO
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista **mia** Horóscopo en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>

JABONES ARTESANALES



atlantia[®]

By- **lixoné**
Cuidado Natural



CUIDADO DIARIO DE LA PIEL

de Cara y Cuerpo

ACEITE DE COCO,
ALOE VERA,
ACEITE DE ALMENDRA

JABÓN
HIDRATANTE

Aporta una intensa hidratación, ideal para nutrir y suavizar la piel seca.

Gracias a su efecto antiinflamatorio calma irritaciones y mejora la barrera de protección de la piel.

ACEITE DE COCO,
ALOE VERA,
ROSA DE MOSQUETA

JABÓN
REGENERADOR

Ofrece potentes beneficios regenerativos y cicatrizantes.

Ayuda a mejorar la textura, tono de la piel y promueve la renovación celular.



PURO ALOE DE CANARIAS*



100%
organic aloe

